25,308/A

Gesundheitslehre

Best methods of improving health

Digitized by the Internet Archive
in 2015

https://archive.org/details/b2202993x

[T. J.]

Doktor Grahams

Helso-Lära,

eller

Framställning om hwad menniſkan, ſå wäl i barndomen, ſom wid mogen ålder, bör iakttaga för att lefwa lyckligt, i den mån det beror af kroppens och ſjälens helſa.

En Handbok

för Alla klaſſer; iſynnerhet för Föräldrar och Uppfoſtrare.

Öfwerſättning med tillägg.

UPSALA,
Hos Bokhandlaren N. W. Lundequiſt.
[Stockholm, Elmén & Granbergs Tryckeri]

1846.

301344

Förord.

Som Doktor Grahams arbete icke war fullt omfattande, utan ett par högſt wigtiga delar af Helſoläran der ſaknades, nemligen Helſolära för olika åldrar och olika kön, har Öfwerſ. tillagt deßa efter fullt godkända författare, i den öfwertygelſe att han dermed ſkulle göra allmänheten en tjenſt. Deremot har han i andra delar tillåtit ſig att uteſluta ett och annat, ſom hufwudſakligen blott utgjort omſägningar af hwad förut blifwit anfördt.

Innehåll:

Första Afdelningen.

Allmän Helsolära.

		Sid.
1 Kap.	Om Näringsmedlen	1.
2 Kap.	Om Drycker	23.
3 Kap.	Om Kryddor	33.
4 Kap.	Om Sätt och Tid för näringsmedlens förtärande, samt hwilken qvantitet är den tjenligaste	37.
5 Kap.	Om Luften och Ljuset	51.
6 Kap.	Om Rörelse	66.
7 Kap.	Om Wakande och Sömn	90.
8 Kap.	Om Kroppens Renlighet	103.
9 Kap.	Om Klädedrägten och Boningsrummen	109.
10 Kap.	Om Själsförmögenheternas och Sinnesrörelsernas inwerkan på helsan	118.

Andra Afdelningen.

Helsolära med afseende på särskilta förhållanden.

1 Kap.	Helsolära med afseende på olika åldrar	124.
	1. Dibarnet	—
	2. Barnet	130.
	3. Gossen och Flickan	135.
	4. Ynglingen och Jungfrun	145.
	5. Mannen och Qwinnan	148.
	6. Gubben och Gumman	150.
2 Kap.	Helsolära med afseende på könsförhållanden	153.
	1. Om Mankönet	—
	2. Om Äktenskapet	156.
	3. Om Qwinnokönet	166.
3 Kap.	Helsolära med afseende på särskilta lefnadsförhållanden	174.
	1. Om medlen mot fetma	—
	2. Helsoreglor för dem som lida af öfwerdrifwen retlighet	177.
	3. Helsoreglor för Lungsjuke	179.
	4. Helsoreglor för Lärde	181.

Första Afdelningen.

Allmän Helsolära.

Första Kapitlet.

Om Näringsmedlen.

Alla näringsmedel äro antingen af animaliskt eller vegetabiliskt ursprung. Den animaliska födan paßar för alla sådana, som måste göra betydliga kroppsansträngningar, ökar kroppens krafter och tillbakahåller längre, än vegetabilier, behofwet af ny tillförsel af näringsmedel. Den består widare af ämnen, hwilka, till följe af deras ursprung, äro lättare att smälta än vegetabilierna, hwilka först genom wåra matsmältnings-organers werksamhet måste förwandlas i ett ämne, som, för att blifwa tjenligt till menniskokroppens näring, skall antaga animalisk natur. De fordra derföre större matsmältningskrafter än den animaliska födan, som följaktligen bekommer dem bäst, hwilkas matsmältning är förstörd, antingen till följe af sjukdom, swaghet i de erforderliga organerna eller individens nervösa kroppsbeskaffenhet. I det nordliga klimatet eller i allmänhet wid sträng köld är

en större mängd animaliſk föda nödwändig, emedan den bättre motwerkar kölbens ſkadliga inflytande. Deremot ſkulle en uteſlutande animaliſk diet i ett tempererad klimat och i ſynnerhet under ſommarhettan mer ſkada än gagna. Deß alltför retande egenſkap ſkulle då efter hwarje måltid frambringa en temperär feber, hwarigenom lifsfunktionerna på ett naturwidrigt ſätt uppäggas, retas och genom det täta upprepandet ſlutligen förſwagas, ty då lifsproceßen ſålunda fortſkyndas, föres kroppen haſtigare till ſin förſtöring. Erfarenheten lär äfwen, att de perſoner, hwilka under nämnde omſtändigheter hufwudſakligen föra en animaliſk diet, framför alla andra äro benägna för hetſiga febrar, för chroniſka ſjukdomar, ſamt, om härmed tillika förenas ett omättligt bruk af flytande näringsmedel, bliſwa mycket korpulenta och derigenom göra det omöjligt att uppnå en hög ålder.

För wegetabiliernas förträfflighet tala många facta. Den, ſom beſtämmer ſig för att endaſt och allenaſt leſwa af animaliſka födoämnen, ſkall på bekoſtnad af ſin helſa ſnart inſe omöjligheten att utföra ſin föreſats. Att med en wegetabiliſk diet förbliſwa friſk, är deremot, hwilket wi dagligen ſe hos större mängden af de fattigare klaßerna, något icke owanligt. Hos menniſkor af deßa klaßer upptäcker man ſällan de ofwan antydda menliga följderna af en uteſlutande animaliſk diet; deremot har, ſåſom redan forntidens philoſopher påſtodo uti deras dietetiſka leſnadsreglor, en wegetabiliſk diet wanligen ett helſoſamt inflytande på ſjälskrafterna och lynnet. Så förſäkrar Franklin om ſig, att han i ſina yngre år leſde blott af wegetabilier, och ſåſom frukt af ſin måttlighet i mat och dryck wann klarhet och ſkarpſinnighet i förſtåndet. Beſtår den wegetabiliſka födan af lättſmälta ämnen: potäter, morötter, bröd, haſregryn, etc., ſå befordrar den, hos en ännu icke förſwagad konſtitution och ett ſangwiniſkt temperament, en lång lifstid. Men de perſoner, ſom

åro fallna för magsura och wäderspänningar måste undwika en uteslutande vegetabilisk föda, såsom menlig för deras helsa.

Af hwad som blifwit anfördt kommer man till den slutsats, att en blandning af animalisk och vegetabilisk föda i allmänhet är bäst tjenlig för helsans bewarande och för ernående af en hög ålder. Af denna blandade diet beror menniskliga karakterens större eller mindre fullkomlighet. Såsom redliga bewis härför må läsaren taga i betraktande den endast af kött lefwande Tartarens wilda och häftiga karakter och det weka, milda, känsliga lynnet hos Braminen och Hinduen, hwilkas religion föreskrifwer endast vegetabilier såsom föda. — För convalescenter, liksom för swaga personer i allmänhet är det riktiga förhållandet i denna blandade diet synnerligen af stor wigt. Klimat, årstid och födelsättning måste härwid tagas i betraktande. Kött i ringare mängd passar i synnerhet för convalescenter, afwensom i många fall wid en hetande sjukdom, som häntyder på förändring i kroppsbyggnaden; t. ex. wid kronisk magkramp och dyspepsi fördrages den lättast i anseende till deß lättsmältbet och mildrar ofta sjukdomssymptomerna i stället att förwärra dem. Dock tillhör det läkaren att bedöma det riktiga och tidsenliga bruket af detta dietetiska medel. Wid första anfallen af gikt hos blodfulla personer är vegetabilisk föda företrädeswis passande; detsamma gäller om ett mera stillasittande, mindre kraftansträngning erfordrande lefnadssätt, wid själssjukelsättningar, under sommaren och under barnaåldern.

I afseende på de **animaliska näringsmedlen** äro följande omständigheter att taga i betraktande.

Kött af **tjur** nyttjas sällan till föda, emedan det är torrt, segt och följaktligen hårdsmält. Deremot är kött af **oxe** eller **ko** ett gant a traktigt och helsosamt näringsmedel,

som i deß färska tillstånd är för friska särdeles lättsmält, och derföre så wäl hos öß, som hos andra folkslag utgör en hufwudsaklig del af födoämnena. Personer, hwilka hafwa en mycket klen constitution och swag matsmältning, fördraga nötkött swårare än får- och lamkött. Om de efter förtäran-det af det förstnämnda känna sig illamående, så böra de för-tära det endast i ringa mängd. Insaltadt nötkött är min-dre helsosamt än färskt, men minst helsosamt om det efter insaltningen äfwen rökes; det blir derigenom segt och hård-smält.

Kalfkött är, såsom bekant, icke blott närande, utan äf-wen ganska helsosamt och för deß lättsmältbet kanske det mest omtyckta; likwäl står det i näringskraft efter nötkött. Kö-tet af en öfwer 3—4 år gammal tacka, som lammat, är groft och segt, men har hon före slagtningen aldrig lammat, så är hennes kött af lika god beskaffenhet som en gällgum-mes af samma ålder. I allmänhet beror dock köttets quali-tet af födrets natur. Ett icke för fett bete och bergstrakter lemna det bästa köttet.

Köttet af **kalf** är fint, mjukt, wattenaktigt, och mindre närande än köttet af det fullwärta djuret. I afseende på lättsmältbet står det efter det föregående, och twärt emot den allmänt herrskande åsigten, bekommer det personer med swag matsmältning mindre wäl. Derföre måste det wid alla mag-plågor så mycket som möjligt undwikas. Men emedan kalf-kött är mindre hettande, så paßar det till soppor eller såsom stekt för convalescenter efter febrar och andra acuta sjukdo-mar bättre än får- eller nötkött. Njur- och bröstsockena äro, såsom de lättsmältaste, tjenliga för sjuka och swaga. Kokt kalfkött är sämre än stekt.

Lamkött sulle, emedan det werkar ännu mindre het-tande och är finare än kalfkött, stundom paßa ännu bättre för convalescenter efter swåra sjukdomar, om icke de flesta

sådana under denna tid lede af svaghet i matsmältningsorganerna. Emurn det i jemförelse med fårkött, i anseende till deß rikedom på ägghwita och gelée, samt större hull på omgifwningen och tradämne icke är så lättsmält, så erbjuder det dock, om djuret icke blifwit för ungt slagtadt, utan uppnått 5—6 månaders ålder, en lätt och helsosam föda. Har djuret erhållit en onaturlig föda, så är deß kött äfwen forsmältadt och ohelsosamt.

Buljong och **köttsoppa** utgöra, såwida de innehålla ur kötter utdraget djurlim och andra qwäfwalthiga beståndsdelar, en företrädeswis närande och tjenlig föda, såwida det ofwanwa flummande fettet afstummas, emedan detta eljest störer matsmältningen och fororsakar wäder och förstoppning. För unga blodfulla personer är det otjenligt att ofta och ymnigt förtära buljong, emedan den är för mycket födande; detta gäller ännu mera för späda barn. För convalescenter är tjenligt att genom bröd, samt slemmiga och lättsmälta grönsaker forwandla buljongen till soppa. Soppor, som med grönsaker och bröd kokas på farsta ben, gifwa en närande, **lättsmält och helsosam föda.**

Fläsk kan wäl passa för personer, som mycket och ansträngande arbeta i fria luften, men för sådane som föra ett sittande lefnadssätt eller lida af en swag matsmältning, och för convalescenter är det hårdsmält och ohelsosamt, och detta i så mycket högre grad, ju feare det är. Ett för ymnigt och uteslutande bruk deraf ger benägenhet för feima samt alstrar oordning i matsmältningen och hudutslag. Köttet af **lamm** är mindre fett än ister af äldre djur, hwarföre det sannolikt är helsosammare. Men emedan det i alla fall icke är lätt att smälta, så måste det undwikas af sjukliga personer med swag matsmältning. Alla, som lida af så kallad sjärpa i blodet, even hos, hafwa lämmöra eller helter

klaga öfwer indigestion, hosta, swårighet att andas, borde afhålla sig från bruket af fläsk.

Kött af hare och i synnerhet af wilda kaniner är ganska helsosamt och närande; det sednare mycket fint och lättsmält, mindre hettande än det förra, hwilket åter är i hög grad närande. Unga harar och wilda kaniner utgöra för tillfrisknande en rätt passande föda.

Utom köttet hafwa djuren flera ätbara organer, såsom hjernan, leswern, mjelten, njurarne, bröstförlarne, lungorna och tarmkanalen att anwända till maträtter. De äro mindre lättsmälta och helsosamma än köttet, hwarföre man, wid deras tillredning till mat, tillsätter pikanta såser, eller ock steker dem, hwilket äfwen är ganska ändamålsenligt, emedan de derigenom bliswa mera lättsmälta.

Af fåglarne erbjuda följande ett utmärkt wälsmakande och i de flesta fall lättsmält kött, som likwäl är mindre närande än förut anförda sorter. Den tama höna, i synnerhet om hon är ett år gammal och uppwäxt i det fria, lemnar en fin och lättsmält föda. Köttet af tuppar är sämre och mindre hwitt. Af kalkoner kan blott köttet på bröst, rygg och wingben begagnas. Detta är ganska hwitt, löst och wälsmakande. Det öfriga köttet anwändes till soppor och i förening med grönsaker, och blir på sådant sätt en ganska tjenlig föda för convalescenter, sjuklinga personer och barn. Gödd är kalkonen en blott för friska menniskor nyttig rätt. Köttet af de till hönssläget hörande wilda fåglar är till färgen mörkare, fastare, och mera närande, men tillika werkar det äfwen mera hettande och kan, isynnerhet om det njutes ofta, icke anses för owilkorligt tjenligt. Rapphönsen förtjena företrädet framför tjäder, orre och hjerpe.

I afseende på tama och wilda dufwor, hwilkas kött är fint och hwitt, måste man taga i betraktande deras ålder. Unga djur paßa bäst till stek, de äldre blott till kraft-

fulla foppor. Kramsfåglar och wißa navare (såsom snäppor och beckasiner) lemna ett fint och saftigt kött. Genom tillvaro af det myckna, till deras rekande nödiga smöret blir deras eljest lättsmälta kött hårdsmält och icke paßande för sjuklinga och convalescenter.

Af simfåglarne, hwilkas kött i allmänhet är hårdare och hos de wilda simfåglarne till en del är genomträngdt af ett tranaktigt fett och förderfwad mindre wälsmakande och hårdsmält, äro gås- och andslägtena de, som mest begagnas till menniskans föda. Gåskött, som är mindre närande än wälsmakande och saftigt, är endast tjenligt för en stark mage och för sådane personer som hafwa strängt kroppsligt arbete. Fetter, om det njutes ofta, är i sommerhet skadligt för andedrägtsorganerna och befordrar hudutslag. Spicken, röft gås paßar, endast mattligt njuten, för dem, som hafwa en god matsmältning. Detsamma gäller om leswern af gödda gäss. — Husanden eller ankan erbjuder beremot ett mera helsosamt kött, sawida hon ännu är ung, erhållit en naturlig föda och icke blifwit hållen på stillastående, utan på rinnande watten. — Wilda simfåglar äro, i anseende till deras hårdsmälthet, icke att rekommendera.

Det är mer än sannolikt, att äggen af alla de nu uppräknade och tilläfwentyrs af många andra fåglar kunna tjena oß till näring; men enligt allmänna bruket ger man företrädet åt ägg af tama höner, kalkonhöner samt ankor. Äro de färska, så lemna de, i sommerhet hönsägg, ett mildt och serdeles näringsrikt födoämne, som företrädeswis är tjenligt för utmerglade, sjuklinga, eller dem som äro utmattade genom för stora själsansträngningar eller öfwerdrifna uttömningar. Det ges få ämnen, som i hänseende till lättsmältheten öfwerträffa löskokta ägg. Hårdkokta ligga tunga i magen och äro förderfwade helsosamma för sjuklinga och swaga personer. Mansverſoner böra ej förtära ägg om aft-

narne, emedan de förhöja könsdriften och föranleda pollutioner. Äfven af ägg beredda rätter och bakwerk äro hårdsmälta, och förorsaka, om de njutas omåttligt, indigestion, uppkastning och till och med gastriska febrar. Denna hårdsmälthet torde dock mera bero på den för äggrätter ostiljaktiga tillsatsen af smör m. m., än på sielfwa äggen.

Rå ägg äro mera lättsmälta än kokta, afföra något litet och användas af sådan orsak ganska ofta wid gulsot, oordningar eller swaghet i matsmältningen. Ingenting är i detta affeende mera återställande, uppfriskande och tillika lindrande, än en ägg gula tillsatt med socker och något win eller rom.

Om fisk är ett helsosamt och kraftigt näringsmedel, derom äro meningarne olika. Många fiskslag gälla för en ganska läcker föda; dock äro de efter min åsigt föga närande *) och, åtminstone med få undantag, swåra att smälta. Utomdeß öfwergå de bland alla animaliska födoämnen snarast till förruttnelse. För convalescenter är fisk i allmänhet en ganska otjenlig föda. Fiskarnes fett — i synnerhet deras, som lefwa i stillastående watten, dammar, sumpiga ån och gyttjiga wikar, i motsats till dem som uppehålla sig i bergsbäckar och floder — är ännu mera hårdsmält och blir lätt härsk. Med skirt smör blir fisken deremot mera hårdsmält. Helsosammast är att bereda fiskspås med swamp. Inlagd fisk förlorar något i affeende på deß närande egenskap och lättsmälthet.

---

*) Ett talande bewis för fiskens mindre närande egenskap lemna de jordener i England, hwilka, för att minska deras trovärdswigt för kappridningarne, en längre tid förut husbondfolken lefwa blott af fisk. — Fisk räknas äfwen af katholiker bland sådan mat, som får förtäras under fastetiden.

Fiskarnes födande kraft och lättsmälthet beror af deras uppehållsort, sätt att föda sig, ålder och anrättning. I afseende på födande kraften torde man kunna indela dem i följande ordning: Främst står bland alla insjöfiskar forell, derefter gös, gädda, aborre, karp med deß underarter, laröring o. s. w. Beträffande deras lättsmälthet intaga de nästan samma ordning. Men en hufvudsak wid walet af fisk är att noga akta på deras lektid, emedan några fiskslag under denna period åstadkomma olägenheter i matsmältningen, ofta af ganska allwarsam natur. Ett för ymnigt förtärande af fisk är till och med för den friskaste icke nyttigt, emedan fisken, utom en egen werkan på tonsystemet, förorsakar hudutslag.

Färsk saltsjöfisk har ett fastare och smakligare kött, hwilket, emedan det mindre lätt öfwergår till förruttnelse, så mycket mer utgör en helsosam föda. Insaltas den, torkas eller rökes, så blir den än mera hardsmält. Sådan fisk, som har fjäll, såsom företrädeswis sill, waßbuk, sardell eller anjowis, är af alla sorter den lättsmältaste. En motsats till dessa bilda de åtskilliga slagen af kabiljo, flundror och nejonögon. Konwalescenter, sjuka och swaga personer måste på det strängaste undwika dessa fiskarter.

I förbet måste wi äfwen tala något om fiskarnes ägg eller rom. Om hanarnes eller mjölkfiskarnes kött i allmänhet är bättre och mera wälsmakande än honornas eller romfiskarnas, så utgör deremot rommen af karp, gädda, aborre, forell, lax och andra fiskarter en ganska födande och wälsmakande spis. Rommen af brax- eller mörtslägtet bör deremot undwikas, emedan den förorsakar olägenheter i matsmältningen, uppkastning, diarrhée eller häftig kolik. Utaf den insaltade rommen af stör och andra fiskslag bereda isynnerhet Ryssarne den såsom läckerhet bekanta kaviaren. Denna är likwäl, såsom all rom, hårdsmält och får icke förtä-

ras för ofta eller för mycket, minst af dem som hafwa swag matsmältning. Dwäljningar, trycknigar öfwer maggropen, diarrhé äro för sådana de närmaste följderna häraf. Convaleseenter böra äfwen afhålla sig från njutningen af denna rätt.

Kött af **kråftor** är föga närande, hårdsmält och hetsande. I alla sjukdomar är njutningen deraf stadlig; och äfwen hos friska förorsakar den stundom hudutslag, lindrig rodnad med kittlande smärta i hwitögat, rinnande ögon, m. m. Hit hörer äfwen **hummer**, som är i högsta grad hårdsmält, och har ännu segare kött än kråftor.

Ostron, om de förtäras rå och färska, utgöra, så för friska som sjuka, ett kraftigt och derjemte lättsmält födoämne. För hektiska menniskor äro ostron så wäl föda som medicin, i det de äro mest tjenliga att borttaga den hektiska feberhettan på kinder och händer, samt tillika föda och hafwa en högst angenäm smak, utan att beswära mätsmältnings-organerna. I anseende till deras egendomliga, afförande werkan passa ostron äfwen synnerligen för dem, som lida af en inrotad förstoppning. Genom kokning blifwa de hårda och berofwas sitt saltwatten, som utgör ett werksamt medel för deras smältning i magen, samt äro följaktligen, liksom de stufwade, hårdsmälta och böra derföre undwikas af sjuka och barnsängshustrur. Att jemte ostron förtära rödt win är stadligt.

Mjölk är ej blott under spädaste barndomen och ungdomsåren, utan äfwen under alla följande lefnadsperioder, ett närande, helsosamt och för en oförswagad matsmältning lätt näringsmedel, hwilket i synnerhet för personer som lida af twinsot och gikt förtjenar mera uppmärksamhet, än det hittills åtnjutit. Man tror temligen allmänt att mjölk skall flemma, alstra syra etc., men detta är blott en fördom, ty orsaken till dessa symptomer ligger ej hos mjölken, utan i magens dåliga beskaffenhet hos wissa personer. Hwad an-

går förstnämde sjukdom, så borde mjölk utgöra hufvuddelen af twinsjukes näring, emedan den med sin obestridliga egenskap att wara födande icke tiegrar den för handen warande retningen. Sådane sjuke böra njuta mjölken färsk och ännu spenwarm, emedan i denna animaliska wärme ligger en egen upplifwande princip, och mjölkens beståndsdelar då ännu äro intimt fördelade. Detsamma gäller om mjölkdiet under gift: hos personer med förswagade matsmältningsorganer bör en sådan diet börja försigtigt, och så mycket som möjligt understödjas genom droppsöfningar. Deremot måste personer som äro fallna för halsbränna, blodfullhet i underlifwet, fetma, hemorrhoider, och flickor som lida af blekhet, undwika att i stor mängd och företrädeswis förtära mjölk, emedan den hos dem lätt förorsakar kolik, diarrhé eller förstoppning, men så snart de blifwit återställda till full helsa, kunna de, utan all olägenhet, förtära lika mycket mjölk som andra. För drinkare och supare är mjölk mindre passande.

Mjölkens qwalitet är olika efter djurens beskaffenhet, födningssätt och födningsämnen samt årstiden. Sär- och gemjölk är tjockare och fetare än tomjölk, hwarföre den förstnämda bör föredragas. Mjölk af unga kor är mera rinn och lättsmält än den af gamla djur. Kärnmjölk och i än högre grad wämjölk har förlorat mycket af sitt fett, är kylande, uppfriskande, lindrigt födande, samt tjenlig för swaga och febersjuka. Ymnen sur mjölk erbjuder, wid god matsmältning, en kylande och upprinnande föda, som i sommerhet befrämmar dem wäl, hwilka äro fallna för en alltför ymnig gall-afsöndring.

Smör, färskt, wäl beredt, i måttlig qwantitet njutet med bröd, är födande och i allmänhet lättsmält. Deremot inverkar för ofta och ymnigt nyttjadt det en redan förut swag matsmältning. Smält smör är för hälsan stadligt, och ge-

nom stor tillsats deraf i andra rätter blifwa deßa hårdsmälta, förorsakas tryckningar öfwer maggropen, uppstötningar och magsyra. Har det blifwit härsk, så åstadkommer det, likt andra härskade fettarter, uppkastning, diarrhée samt någon gång till och med symptomer af förgiftning.

Ost är swårsmält, och derföre tro wi, att den mening, som många hysa, att den skulle befordra lättheten att smälta annan mat, grundar sig på en willfarelse. Blott i de fall, då man wid en måltid äter för mycket, förmår osten för en kort tid mildra känslan af tyngd i magen. Gammal ost är sämre än färsk. För ymnigt njuten, den må wara gammal eller färsk, förorsakar den hudutslag och plågor i underlifwet.

Der är nyttigt att wid walet af animaliska näringsmedel taga följande allmänna regler i betraktande: 1) Man skall alltid föredraga sådan beskaf, som blifwit uppfödd med föder eller bete på högländska trakter framför den som hemtat sin föda från sumpig mark. Den förras kött är kärnfullare, fetare, mera walsmakande och födande samt lättsmältare. 2) För sjuklige personer passar kött bäst om wåren och sommaren, förutsatt att första regeln iakttages. 3) I afseende på köttet, bör man tillse, att det är fint genomwaxt med fett. Widare måste i detta fall det slagtade djuret hafwa erhållit ett naturenligt föder och icke warit beröfwadt deß behöriga rörelse i fria luften. Genom tonsilad gedning bosar sig fettet bufvudsakligen i cellwäfnaden, i stället för att jemt wara fördeladt genom muskelköttet. 4) Har köttet blott ringa saft mellan sina trådar, så är det hårdsmält. Derföre är kött af magra, ungdomliga och gamla djur hårdsmältare. 5) Köttet borde alltid wara fritt från blod och ligga någon tid innan det tillagades, för att bli finare, saftrikare och lättsmältare.

Till **vegetabiliska näringsmedel** höra 1) de ätliga sädesslagen, såsom hwete, råg, korn, hafre, ris, etc.; 2)

balgfrukter, såsom arter, böner, etc.; 3) de mångfaldiga arterna af sallat; 4) rotfrukter; 5) trädfrukter och bärsorter.

1) Af alla vegetabiliska näringsmedel äro de, som fås af sädesarterna de helsosammaste. Derföre är äfven behofvet af bröd det mest utbredda och oumbärliga. Deras relativa näringsförmåga kan med mycket större noggrannhet och säkerhet uppgifvas, än de olika köttslagens, emedan de blifvit närmare undersökta i afseende på sin qwäfhalt, hvilken är det ämne som anses vara det egentligen närande. Enligt Boussingault hafwa följande sädesslag och rotwerter följande olika qwäfhalt:

Hwete	2,09.
Råg	2,00.
Hafra	1,92.
Korn	1,76.
Ris	1,20.
Bohwete	2,10.
Ärter	3,84.
Böner	5,11.
Potäter, första . . .	0,37.
„ „ som legat i grop.	0,30.
Rofwor	0,13.
Kålrötter	0,17.
Morötter	0,30.
Jordärtskockor	0,42.

Af ofwanstående synes att hwetebröd är det mest närande bland brödsorter, men det är derför ej alltid det tienligaste, t. ex. då någon med kraftig matsmältning njuter obetydligt annan mat jemte brödet. En blandning af hwete- och rågmjöl till lika delar, eller till två delar hwete och en del råg, lemnar ett opperligt bröd, som äfwenväl bekommer dem wäl, som lida af förstoppning. Råg, om fliet siftas derifrån, lemnar likaledes ett helsosamt, sedande och

ganska wälsmakande bröd, men som fordrar en starkare matsmältningsförmåga. Att rågbröd af ofiltradt mjöl skulle wara mera födande och helsosammare, är endast en fördom. Nybakadt eller warmt bröd af hwad slag som helst är skadligt för alla, ja man har uppgifwit fall, då förtärandet af sådant bröd åstadkommit en plötslig död, isynnerhet om watten druckits strax derpå. Färskt kalladt hwetebröd bör förredragas färskt rågbröd. Mycket gammalt bröd af båda slagen är hårdsmält; och har det redan mögglat, så är det skadligt för helsan, hwilket redan den bittra smaken tillkännager. Af hwetemjöl beredda rätter, såsom puddingar, klimpar, fett bakwerk och kakor, hwilka genom kokningen eller gräddningen blifwa klibbiga, äro, om de för ofta njutas, skadliga wid swag matsmältning, synnerligast lefnadssätt och för barn.

Korn är mindre tjenligt till bröd, emedan det blir hastigt torrt och hårdsmält. De häraf beredda grynen eller helgrynen gifwa ett helsosamt och lättsmält födoämne. Ännu mera tjenlig till gryn är

Hafre, som äfwen allmänt nyttjas dertill. Hafregryn äro mera födande, samt gifwa en ganska wälsmakande och lättsmält näring wid barns uppfödande. Det är likwäl nödigt, att grynen wäl kokas i watten eller mjölk (i förra fallet kan äfwen mjölk efteråt hällas till) samt härpå anrättas med något litet smör.

Bohwete lemnar äfwen gryn, som kokade med watten och något litet smör äro lättsmälta och isynnerhet passa för dem, som äro fallna för diarrhée.

Ris, såwäl hel som malen, är ett helsosamt näringsmedel, som nästan hos alla orientaliska folkslag tjenar i stället för wårt bröd.

2) De af **balgfrukterna** hämtade födoämnen äro de mest närande af alla **vegetabilier**, men i allmänhet hårdsmäl-

ta och hettande samt förorsa wäder. Ärter, som ännu äro gröna, d. w. s. omogna, innehålla mycket sockerämne, äro mindre födande, men mera lättsmälta än de mogna. Torkade, förlora de sitt sockerämne och sin saftighet och blifwa derigenom hårdsmältare. Mogna ärter äro mycket födande och passa isynnerhet för personer, som hafwa ansträngande kroppsligt arbete och wistas mycket i fria luften; men äro deremot opassande wid ett stillasittande lefnadssätt. Det är i synnerhet skalen, som äro hårdsmälta, hwarföre det är nyttigt att frånstilja dem. Bönor äro ännu mer födande än ärter, och på samma sätt som dessa hafwa de olika egenskaper i deras omogna, torkade och fullmogna tillstånd.

3) Om de till sallat anwända wärtdelarna är endast att anmärka, att de innehålla helt obetydligt af närande beståndsdelar och derför höga passa till näring. En något narkotist och sömngifwande egenskap tillägges hufwudsallaten, hwarfore den anses nyttig för dem, som ofta äro plågade af sömnlöshet.

Spenat är en lättsmält, litet födande, stolgången befrämjande grönsak. Alla kålarter hafwa det gemensamt, att de afbladade eller sönderskurna lätt öfwergå i jäsning. Den bruna eller gröna kålen innehåller mycket sockerämne, är lätt närande och, om den blifwit något frostbiten, fin, lös och lättsmält. Likssom de öfriga Kålarterna, beswärar den, njuten i för stor mängd, genom en känsla af tyngd i underlifwet, emedan deß icke närande ämnen lemna mycket exkrementer.

Hwitkål är likaledes ett höga närande, uppfriskande födoämne; den är likwäl mer wädergifwande än den förra. Häraf beredes surkål, som genom jäsningen får en egenskap att reta matsmältnings-organerna. Det är likwäl nödigt, att jäsningen icke uppnår en högre grad, än winets; undergår kålen för stark jäsning, inträffar lätt, med tillträde af

luft, efterjäsning och förstämning. Jakttages hwad som nu blifwit föreskrifwet, erbjuder oß surkålen under wintern, då wi äro knappt försedda med friska wärter till wår näring, en ganska tjenlig spis, som likwäl af personer med något swag matsmältning måste nyttjas förfigtigt och mättligt. De ßna kålarterna, såsom **Kruskål** och **Blomkål**, utgöra lösa, wälsmakande, lättsmälta grönsaker.

Gurkor i deras omogna tillstånd, det enda hwari wi kunna förtära dem, innehålla mycken wattenaktig, smaklös saft och werka derföre kylande och urindrifwande. Tillagade på det wanliga sättet med olja och ättika, utgöra de wisserligen en wälsmakande sallat, men hwilken, i anseende till deß hårdsmälthet, personer med swag matsmältning och conwalescenter på det strängaste måste undwika, ißynnerhet om gurkorna, alltför litet preßade, ännu innehålla mycken wattenaktig saft. Genom tillsats af peppar och salt befordras i någon mån lättsmältheten hos de inlagda gurkorna. Detsamma gäller om de med senap, men mindre om de med ättika inlagda sura gurkorna. **Meloner**, ehuru wälsmakande, äro mycket hårsmälta och blott passande för menniskor, som hafwa en god matsmältning.

Sparris erbjuder oß en nästan alldeles icke närande, dock högst smaklig och kroppens wätskor uppfriskande grönsak, hwilken, likssom **kronärtskockan**, skall bekomma dem synnerligen wäl, hwilka lida af uringrus. Om äfwen sanningen af denna mening betwiflas af många andra läkare, så är det likwäl bewisadt, att, jemte den speciska lukt, som sparris gifwer åt urinen, den äfwen i betydlig mån förökar qwantiteten deraf.

4 Bland **rotfrukterna** intaga **potäter** det främsta rummet. De utgöra ett lätt odladt och lätt tillagadt, helsosamt, wälsmakande födoämne, nästan utan behof af någon annan tillsats än salt. Bland de många arter af potäter,

böra företrädeswis anwändas sådana, som hafwa ett fint stal, wid kokningen lätt blifwa mjöliga, men dock fasta och inwändigt icke wisa några fläckar. Widare beror deras godhet på den behöriga mognadsgraden. Omogna potäter äro ganska farliga för helsan. Frusna eller redan grodda potäter äro wisserligen mindre sladliga, men kunna icke eller betraktas såsom en tienlig föda. Att potäter kunna anrättas på de mest olika sätt, är bekant, och detta är det mest talande bewis för deras anwändbarhet och närande kraft. Beträffande sjelfwa sättet att anrätta dem, förtjenar äfwen detta en anmärkning. Ju enklare potäterna komma på bordet, ju helsosammare och lättsmältare äro de, till och med för convalescenter och, i måttliga portioner, för barn af icke för ung ålder. Då deremot potatesrätter äro mer eller mindre rikligt tillsatta med fett, smör o. d., blifwa de i mån derefter mindre lättsmälta.

Kålrötter, rofwor och **morötter** utgöra wälsmakande grönsaker. De sistnämnda belasta mindre magen än de begge andra, hwilka äro mera wädergifwande. De som, jemte swag matsmältning, äro fallna för wäderstinnhet, göra bäst att helt och hållet undwika rofwor; deremot är ett länge fortsatt dietetiskt bruk af späda morötter, i anseende till deras afförande egenskap företrädeswis att rekommendera för alla, som hafwa swag mage och äro fallna för inflammation, etc.

Rötter af **persilja, sellerі** och **palsternacka** blifwa, till följe af deras kroddaktiga beståndsdel, mera sällan anwända såsom grönsaker (med undantag af palsternackan), men mera såsom kryddor för kött och andra grönsaker. Skola rötterna af palsternacker anwändas såsom mat, måste de wara späda, emedan, efter hwad man erfarit, de öfwer ett år gamla rötterna antaga en giftig egenskap.

Rättikor och **rädisor**, som äfwen höra till rotfrukter

begagnas blott rå och böra wara späda. De hafwa en uppfriskande smak och en lindrigt slemlösande stärpa. Emedan de förorsaka wäder, böra alla, som äro fallna för en sådan åkomma, undwika dem.

5) Bland alla trädfrukter förtjena **äpplen** företrädet, i så måtto som de under alla former, allt efter de olika sorterna, utgöra en angenäm, uppfriskande och helsosam spis. I sitt omogna tillstånd hafwa de, liksom alla öfriga fruktsorter, jemte hårdare kött, en syra som kan gifwa anledning till åtskilliga ofta betänkliga ordningar i matsmältningsorganerna. För dem, hwilka lida af magkramp, som plägar inställa sig strart efter njutningen af mat, kan såsom ett dietetiskt medel med rätta rekommenderas ett måttligt bruk af mogna äpplen. Om likwäl efter njutningen deraf wäderplågor infinna sig, så måste äpplena förtäras kokta, stekta eller torkade.

Päron. Hwad som blifwit sagdt om äpplen gäller öfwerhufwud äfwen om päron, blott med den skillnad, att dessa i sin mjukare sammansättning betydligt mer än äpplen innehålla wattenaktiga beståndsdelar, hwarigenom de, till och med i kokt tillstånd, utan tillsats af win eller kryddor, lätt förorsaka wäder.

Körsbär, plommon, och alla slag af **nötter** äro serdeles hårdsmälta och blott tjenliga för menniskor, som föra ett werksamt, kroppskrafterna ansträngande lif och derjemte hafwa en god matsmältning. Lika så litet kunna de torkade frukterna, såsom **rusin, plommon, fikon,** ehuru de äro födande, rekommenderas dem, som lida af förswagad matsmältning, sjuka eller konwalescenter, emedan, till följe af deras stora halt af sockerämne, matsmältningsorganerna belastas och indigestion förorsakas.

Persikor innehålla i sin saft ganska mycket sockerämne, werka kylande och uppfriskande och utgöra en mycket wälsma-

kande kraft, som lifwäl hwarken får wara öfwermogen eller njutas omåttligt, om icke kolik, diarrhé och rödsot skall bliswa en följd. Det är nödigt att aftaga deras skal, hwilket, liksom i ännu högre grad kärnorna, innehåller blåsyra. — **Aprikoser** innehålla wisserligen mindre saft och wärtsyra, men är dock en wälsmakande helsosam frukt, hwilken torkad användes till ett angenämt och läkande fruktmos samt till soppa. — De mildt syrliga, sockerartade **apelsinerna** lemna en wälsmakande på gallasköndringen inwerkande förfriskning.

Winbär äro, om de njutas mogna och färska, gansa wälsmakande och uppfriskande, emedan de, utom mycket wärtlim och sockerämne, hålla winsprit och haswa en lätt retande syrlighet.

Smultron haswa en egen, aromatisk, sötsur smak, äro läkande och lindrigt afförande. Man påstår, att de skola wara helsosamma för dem, som lida af gikt och sten. Smultronen böra föredragas de mera wattenaktiga jordgubbarna. Sättet att äta dem med mjölk eller grädde, churu smakligt och allmänt brukligt, gör dem lifwäl mindre helsosamma.

Lika tolande som wälsmakande äro de öfriga bärsorterna, hwilka, inkokta med sirap eller socker, uppfriska kroppens wätskor och utgöra ett icke obetydande bidrag i wår näring. Råa få de icke förtäras för ymnigt, emedan de merändels innehålla kärnor, som icke kunna tränskiljas, och hwilka med sin syra stundom kunna förorsaka kolik och diarrhé. **Blåbär** och **lingon** innehålla ett sammandragande ämne, hwarpå deras berömda egenskap att stoppa diarrhé är berogende. Till detta ändamål plägar man gjuta hett watten på färska eller åfwen torkade, men icke inkokta lingon, hwilket watten, sedan lingonsaften deri bliswit utdragen, begagnas till dryck.

Ananas, som hos oss blott odlas i drifbus, är ostridigt den utmärktaste af alla frukter. Den passar isynnerhet för personer af hög ålder, på hwilka deß sötsyrliga, högst a-

romatiska, fina smak ofta gör en utomordentlig werkan. Den förtäres rå, hwarwid man dock måste iakttaga måtta.

I afseende på njutningen af frukterna, bör man dessutom iakttaga följande anmärkningar. 1) Naturen har fördelat de olika frukterna på olika årstider. Under sommaren äro de frukter, hwilka hafwa en syrlig, uppfriskande, wätskorna förtunnande egenskap, högst ändamålsenliga för de flesta menniskor, så wida de njuta dem med måtta. 2) Men i synnerhet nyttiga äro de för unga blodfulla personer, i det deras kylande werkan hos dessa företrädeswis gör sig werksam. Sådane borde om sommaren låta sin föda till största delen bestå i frukt. 3) De, som ligga sjuka i någon hetsig feber, hafwa i kokt frukt icke blott en passande föda, utan äfwen ofta ett helsosamt läkemedel. 4) Tjenligaste tiden att njuta frukt är för friska förmiddagen och tiden efter afonmåltiden. Förtärandet af rå frukt wid slutet af middagsmåltiden är icke ändamålsenligt.

Öfwerhufwud är det en stor willfarelse att tro, att de närande födoämnena, om de enfamt förtäras en längre tid, uppfylla sitt ändamål. Twertom har man af försök, anställda på djur, funnit, att de wid en enfidig, om äfwen ganska kraftig föda, icke blott hastigt afmagra, utan äfwen snart dö. Häraf framstår owilkorligt den slutsats, att ombyte af födoämnen och en wiss volym deraf, för att åstadkomma känslan af mätthet, äro wäsendtligen nödwändiga. Och detta gäller isynnerhet i afseende på dieten för konwalescenter, sjukliga personer och barn. Utur Dr Beaumonts förök, hwilken hade det tilläfwentyrs enda tillfället, att hos en menniska, hwars främre maghinna genom ett skott blifwit blottad, kunna med blotta ögonen följa matsmältningens gång, och rörande de förskildta näringsmedlens lättsmältbet anställa experimenter, hwilkas öfwerraskande och lärorika resultater det är öfwerflödigt att här återgifwa, emedan de blott haf-

wa afseende på ett enda ämne eller till digererabt föda, kunna wi likwäl härleda följande facta:

1) Den möjligaste största finhet i trådarne är det wäsendtligaste willoret för lättsmältbet. 2) Mjöliga ämnen, såsom hafregryn, belgryn, ris, sago, (äfwensom mjölk), blifwa ganska hastigt assimilerade och reta organismen wida mindre an animaliska näringsmedel. 3) De sista arterna af de öfriga näringsmedlen blifwa ganska långsamt assimilerade genom matsmältningsprocessen, och ganska ofta gå de högst oberdligt förändrade genom tarmkanalen. Häraf lata de olägenheter förklara sig, som ofta uppstå genom deras närwaro i tarmarna. 4) Flytande näringsmedel digereras ganska långsamt och äro alldeles otjenliga för menniskor, som lida af en dålig matsmältning. Soppor och buljong fordra, enligt Beaumont, 3½ — 4 timmar till deras smältning, emedan, såsom Combe *) ganska riktigt anmärker, magsaften icke kan inwerka på den förtärda maten förr, än det flytande ämnet blifwit absorberadt och dela maßan erhållit den behöriga konsistensen, för att wara färdig för magens peristaltiska rörelse. Hwarje dryck absorberas på samma sätt och afsägnas, utan att hafwa smält och inkommit genom magmunnen. Ändamålet af denna wisa inrättning synes bestå i förekommande af en för stor magsaftens förtunning, på det densamma icke må blifwa owerksam.

Dr Goße i Genf har för flere år sedan anställt högst intereßanta försök rörande näringsmedlens lättsmältbet. Enligt deßa ordna de sig på följande sätt:

1) Ämnen, hwilka antingen med mycken swårighet eller alldeles icke smältas af magen, a) af animalisk natur: seni-

*) A. Combe: Physiologie der Verdauung, übers. v. C. Raube Leipzig.

ga, broskartade, oljaktiga, med fett rikligen försedda delar, hårdkokad äggghwita, fiskarnes hud; b) af vegetabilisk natur: oljaktiga frön och frukter samt deraf preßad olja, rußin, baljorna af ärter och bönor, skalet af alla fruktsorter.

2) Ämnen, hwilka blott till en del kunna smältas, a) animaliska: fläsk i deß olika anrättningar, med fett lagade rätter af ägg; b) vegetabiliska: hwarje art af sallat, hwitkål, löf, gräslöf, morötter, warmt färskt bröd, bakwerk, färska och torkade fikon. Deras osmältbara beståndsdelar reta wid deras paßage genom tarmkanalen.

3) Ämnen, hwilka inom en tidrymd af 1—1½ timme digereras, a) animaliska: lam- och färkött, rå eller löskokta ägg, mjölk. b) vegetabiliska: selleri, sparris, ärtskocker, mjöl af sädesarterna, kokad frukt, hwetebröd icke färskt och utan smör och smaraste sorpan deraf än inkrämet; rågbröd, om det icke innehåller för mycket kli; rofwor, mjöliga potäter, palsternacksrötter.

4) Ämnen, hwilka förswaga magsaftens digestionskraft och på sådant sätt förorsaka, att en del af näringsmedlen osmält öfwergår i tarmkanalen: watten, isynnerhet om det dricks warmt och i stor mängd, syrliga sammandragande drycker, oljaktiga ämnen. Af deßa D:r Goßes försök lärer en hwar kunna draga den slutsatsen, att den antagna seden att dricka wid middagsmaltiderna blott förswårar eller alldeles skadar matsmältningen.

5) Betydliga och tröttande kroppsansträngningar samt häftiga sinnesrörelser störa matsmältningen.

Andra Kapitlet.

Om Drycker.

Med dryck skulle egentligen blott menas hwad som släcker törsten, och i denna mening finnas icke flere än twänne af naturen för oß bestämda drycker: watten och mjölk, men lyxen har åt ordet dryck gifwit en annan betydelse och uppfunnit hwarjehanda ämnen för att kittla gomen, reta magen, samt hersa och förhöja själswerksamheten till en onaturlig grad.

Watten är, såsom redan är antydt, den naturligaste och bästa dryck; det är också det kraftigaste medel att förtunna, upplösa och smälta maten. Det förmår, såsom hwarje läkare enstämmigt skall medgifwa, att bibehalla wätskorna flytande och lena, att uppwäcka magens retbarhet, utan att förswaga deß energi. Det är derföre werkligen, näst brödet, för menniskan det oumbärligaste behofwet. Derför förblifwa äfwen de, hwilka, för att stilla törsten, wanligen blott njuta watten, under för öfrigt lika omständigheter, bland alla mest förskonade för sjukdomar och bibehålla ända till en hög ålder sina lifsfunktioner. *) Wid så wäl acuta som chroniska sjukdomar, äfwensom wid dem som grunda

*) Den ryktbare Hoffman anfäg rent watten wara den mest passande dryck för hwar och en af hwad ålder, stånd eller temperament som helst, och hwilket stets warmast det så mycket sokta universalläkemedlet.

sig på wätskornas försämring, är watten ett högst wigtigt werkande medel.

Det ges åtskilliga slags watten, af hwilka regn-, snö- och källwatten äro de renaste och bästa. Regnwatten, samladt på öppna fältet, är det naturligaste och renaste: samladt wid husen, innehåller det många orenligheter, från hwilka det genom kokning befrias och göres dugligt till inre bruk. Snöwatten, isynnerhet om snön fallit wid lugnt wäder, är ganska rent och lent. Källwatten innehåller, utom de i regnwattnet upptäckta ämnena, en ringa andel af kokssalt och ofta andra salter. De större källorna äro meräudels renare än de mindre, och de som framrinna ur gwartssand innehålla den minsta tillsatsen af främmande ämnen. Brunnswatten är mindre rent, hwarföre det äfwen kallas hårdt och innehåller flera, isynnerhet jordartade ämnen. Flodwatten, om det strömmar hastigt och flyter öfwer en sandig botten, är lika så rent och ännu lenare än källwatten; men om botnen är lerig, och strömdraget långsamt, så närmar det sig i hårdhet brunnswatten och innehåller dessemte meräudels en tillsats af wegetabiliska och animaliska ämnen, såsom händelsen äfwen är med wattnet i dammar, träsk och insjöar. För hwars och ens helsa, men isynnerhet för sjuka och ömtåliga personer, är det af wigt att icke dricka för hårdt watten, emedan sådant kan förorsaka olägenheter af mångfaldig art, liksom äfwen, i afseende på djurens dietetiska behandling, isynnerhet hästens och fårets, hwilka instinktmässigt föredraga lent watten, det hårda wattnets stadliga inflytelser äro tillräckligt bewisade. Många utmärkta läkare hafwa, enligt gjorda iakttagelser, ansett de i många trakter ofta förekommande skrofulösa uppswällningar, halsknölar, stenbildning etc. wara werkningar af hårdheten hos wattnet, som derstädes måste brukas i brist af ett lenare. Bästa sättet att frigöra hårdt watten från deß jordartade beståndsdelar är att

först koka det, och sedan, efter skedd afkolning, deri droppa något kolsyradt natron samt därpå sila det. Då likväl denna process skulle vara tidsödande i det vanliga husliga lifvet, och det är omöjligt att alltid hafva ändamålsenligt inrättade filtrermaskiner, så är det ofta tillräckligt att lägga en bit rostadt bröd eller brödskorpa i vattnet, för att göra det lent.

Godt dricksvatten måste vara friskt, kristallklart, lätt, utan smak och lukt. Ju friskare det är, desto mer innehåller det kolsyra, som förnöjer magens tonus. Ju längre det har stått, desmer försvagar kolsyran, och vattnet blir för sjuka och svaga desto mera osmälteligt. Af denna orsak måste man såsom sjukligt förkasta bruket att gifva sjuka blott afkokadt vatten. Vatten, för att vara godt, får icke om det droppes på blank koppar, lemna några svår efter sig; alla vegetabilier kokas ganska lätt i sådant vatten, öfver huvud tommer det lätt i kolning och talknar, utsatt för luften, ganska hastigt. Sådana källor, som framspringa ur qvartssand och sandsten, lemna godt vatten, som sällan eller aldrig fryser och blott oberoligt förändrar sin temperatur.

Alla surrogater för och tillsatser i godt dricksvatten, såsom kolsyrehaltiga mineralvatten eller tillsatser af socker etc. böra, såsom för helsan icke tjenliga, undvikas att begagnas till vanligt bruk.

Thé är en af de i våra dagar allmän blifna drycker-na. De många i handeln förekommande sorterna delar man i grön och brunt thé, hvilka båda hafva en stark, högst egendomlig eterisk olja och spår af garfämne samt genom dessa beståndsdelar påverka blodets omlopp, öka den omärkliga utdunstningen och, för stark beredda, kunna hos den ovane framkalla domning, darrning, svindel och sömnlöshet. Under sådana omständigheter är det förklarligt, hvarföre talarnes

meningar om théets egenskaper äro så widt skiljda från hwarandra. Somliga anse thé för en helsosam och wälgörande lösande dryck, under det andra betrakta det såsom ett förderfligt gift, som förorsakat den i wår tid öfwerhandtagande nervsvagheten. Frågar man erfarenheten till råds, för att bilägga denna stridighet, så kan det icke nekas, att det öfwerflödiga bruket isynnerhet af grönt thé försvagar matsmältningen och åstadkommer magkramp. Deremot kan brunt thé wid åtskilliga tillfällen medföra gagn t. ex. i kallt fuktigt wäder, genom utdunstningens förökande. Under det socker och mjölk mildra théets hettande egenskaper, är deremot bruket att blanda det med rom etc. alldeles förkastligt. För personer med styfwa fibrer passar thé mera, än för en motsatt kroppsbeskaffenhet; hos det känsliga qwinnokönet, förorsakar ett alltför flitigt bruk af thé, utom nervösa lidanden, såsom hufwudwärk, ångest, sömnlöshet, hjertklappning etc., åtskilliga oordningar i könsorganerna. Thé är mindre passande på morgonen, än på aftonen, emedan kroppen om morgonen efter sömnen behöfwer en mera substantiell föda. Som det, isynnerhet med det gröna théet, äger mångfaldiga förfalskningar, så bör man gifwa akt på lukten och undwika allt starkt luktande grönt thé.

Kaffe är en dryck, som hos oss genom wana på wisst sätt blifwit ett behof, ehuru den har högst skadliga werkningar och helst borde alldeles undwikas. För bedömandet häraf är det af wigt att skilja mellan ett medels första, i ögonen fallande werkan, och dess mera waraktiga efterwerkan. Kaffets första werkan är en förhöjd lifswerksamhet och en hastigare blodcirkulation, som yttrar sig genom en full hastig puls, hetta i kroppen, gladare sinnesstämning etc. Denna kaffets upplifwande werkan har man isynnerhet tillfälle att erfara, då man skall uppstiga tidigt och ännu är sömnig; efter intaget kaffe förswinner all eluft, och i stället har en

känsla af walmåga uppstår liksom genom ett trollslag. Detsamma erfar man äfven när man intagit en stark middagsmaltid, och sinner sig tung och olustig till följe af magens öfverlastning, hwilken känsla ögonblickligt stingras eller åtminstone mycket förmildras genom en kopp kaffe. Widare påskyndar kaffet tarmarnes werksamhet och befordrar stolgången. Men helt annorlunda äro efterwerkningarne, hwilka inträda förr eller senare, i mån af en mer eller mindre stark kroppskonstitution samt dryckens mer eller mindre ymniga bruk. De allmännaste efterverkningarna äro owerksamhet, tönnaktighet och sinnesslöhet. Derjemte inträffa flere andra symptomer än hos den ena än den andra, men sällan lika och sällan såsom tydliga följder af kaffedrickningen. Man blir trusen och olustig, könsdriften (hwars för tidiga wäckande hörer till kaffets prim: we'n ngar) aftager, sömnen wederqwicker icke, hufwudwärk merendels förorsad i en wiss del af hufwudet, insomnar sig, hwartill kommer tandwärk med swullnad och ansigtsrodnad, dragande och ristande i armar och ben, magkramp etc.

Det är kaffets sista upprifwande werkan som förledt till dess allmänna bruk, och det är swårbegripet att inse att de långa efter inträffande efterwerkningarne werkligen komma från kaffenjutningen, som ger att man emwist fastbåller derwid. Ofta sinnes enskilt många starka personer, som utan synbara olägenheter njuta denna dryck, och enhwar, eburn swag han än må wara, anser deras exempel gälla för sig. Endast när kaffet njutes i för stor ymnighet, blifwer dess farliga werkan snart synbar och i ögonen fallande. Det förorsakar då oro, hjertklappning, slutligen darrning i lederna och magerhet, fördrifwer sömnen, ger en gulblek anletsfärg, gör ögonen matta, omgifna af blåa ringar, samt lamwarme lika och slappa. Synnerligen skadligt är det för barn, hos hwilka det tidigt kan framkalla en mängd sjukdomar, för nervsvaga personer, nillaktiga personer, hypo

kondriter, samt dem som lida af hjertklappning, näsblod och blodhosta. Ju mera oblandadt kaffet förtäres, desto skadligare är det, samt skadligare på aftonen än på morgonen. Mest oskadligt är det för äldre, flegmatiska personer. Unga och friska personer kunna gerna bortlägga det på en gång utan all fara; enbart retliga subjecter behöfwa derwid iakttaga mera försigtighet.

Man har för kaffe föreslagit mångfaldiga surrogater, af hwilka endast ollonkaffe och cichorie (hwilket sistnämnda bland annat förswagar synförmågan) äro skadliga; alla öfriga, såsom morötter, hampfrö, hwete, råg etc. äro för helsan bättre än kaffet sjelft; äfwen är ett med råg eller andra oskadliga surrogater blandadt kaffe bättre än oblandadt, och för den som icke på annat sätt kan afwänja sig med bruket af kaffe, äro dessa surrogater att rekommendera.

Cl:Blad är en mer födande, mindre hettande och helsosammare dryck än kaffe och thé. Den bör helst kokas med watten och wid förtärandet blandas med mjölk. Genom tillsats af kryddor kan doftladet göras mera skadligt; genom tillsats af wanilj, werkar det retande på sinnesorganerna. I allmänhet är det dock icke en passande dryck för dagligt bruk, och barn borde alltid afhållas derifrån. Deremot är det nyttigt för personer som äro korpulenta eller lida af uppstigningar åt bröst och hufwud, af förstoppningar, blodflöden och hemorrhoider, eller äro fallna för slagfluß.

Win passar icke till daglig dryck, men för någon gång och måttligt njuten är den icke af något serdeles skadligt inflytande, ehuruwäl den äfwen då retar troppens krafter till en förhöjd werksamhet. Deremot är ett dagligt eller ett omåttligt bruk af win ganska skadligt. Det senare kan icke annat än undantagswis komma i fråga mer än i winländerna, hwarföre inga widlyftiga warningar deremot här behöfwas. Hwad omåttlighet beträffar, så är den skadlig äfwen

i fråga om beliefamma födoämnen och måfte wara det få mycket mera, då fråga är om retande och befiande ämnen. Man fäger att winet ftärfer, men detta är alldeles orätt, ty det gör renaf motfatfen, ehuru denna förr framträder fåfom efterwerkan och derföre ligger mera dold för dens ögon, fom, ewan wid naturobfervation, blott flyttigt betraktar allt. Den lifligare werkfamhet, hwartill winet förft retar nerv- och kärlfyftemet, är nemligen öfwergående, och det ftegrade finnesnuet lemnar fnart rum för en efterwerkan, fom beftår i en allmän nedftamning af lifskrafterna, baglöshet för alla anfträngningar och brift fällig matfmältning. Windrickning är i fynnerhet fkadlig för ungdomsåldern, då lifskrafterna i och för fig fjelfwa äro tillräckligt werkfamma; deremot är den jemförelfewis mindre fkadlig för en mera framfriden ålder. Stulle redan ett mattligt bruk af win meddela fin luft åt andedrägten, befwära magen, förorfaka halsbränna, uppftigningar, etc. och i allmänhet göra perfonen retlig, då bör han alldeles afhålla fig från windrickning.

Det finnes, fåfom bekant är, en mängd olika winfor-ter. De **föta winerna**, till hwilka höra Xeres, Rivesaltes, Malaga, Alicante, Lacrimæ Chriſti, Tokaier, Capwin, Constantiawin etc., äro alla rika på alkohol och derföre mycket hettande, retande och fa blott njutas i fmå qwantiteter. Deras rikedom på fockerämne gör dem tillika något närande. De böra endaft förtaras wid förhwagad matfmältning, efter mattande anfträngningar etc., likwäl alltid med måttlighet. **Skummande winer**, fåfom Champagne, mouſſeux, genom fin flygtiga kolfyra, matfmältningsorganerna till lifligare werkfamhet och ftilla framwaktiga åfommor i deßa organer. Deras på blodkarls- och nervfyftemet flygtigt werkande egenfkap, hwarigenom de lätt bernia, är fnart öfwergående och derföre jemförelfewis oftadlig. De **fura latta winerna** indelas i 2 klaßer efter deras färg, nemligen hwita och rö-

ha. De förra, t. ex. de Rhenska, Franska, Moselwiner etc., utgöra, om de njutas mättligt, en passande dryck wid måltiden. För sjukliga och dem som lida af indigestion, gikt, sten, äro de mindre passande, ju mera syra de innehalla. De sura röda winerna innehålla mer eller mindre färg- och garsämne. Alla dessa winer, af hwilka Frankrike producerar de bästa, äro, förmedelst deras halt af winsten och garsämne, för magen mera uppfriskande, än de hwita winerna, men förorsaka lätt förstoppning. De passa bättre än andra winer för personer, som genom stillasittande lefnadssätt och själsansträngningar äro sjukligt retliga, deremot äro de stadliga för sangviniska, choleriska, blodfulla personer och dem, som lida af hemorrhoider samt i de flesta fall för hafvande qwinnor. — Bland sura, starka winer utmärker sig de hwita winerna från Rhentrakten, såsom Johannisberger, Rüdesheimer m. fl. genom den behagligaste bouquet, den finaste smak, och mycken styrka. Mera glödande äro de hwita Burgunderwinerna, men stå i smak och bouquet efter de förstnämnde.

Slutligen må tilläggas några ord angående de förfalskningar, hwilka winer i allmänhet äro underkastade. Hwarje hwitt win, som har en fötaktig och derefter sammandragande smak, en owanligt hög färg eller stark bouquet och en på tungan känbar, spirituös smak, kan med full anledning anses förfalskadt genom socker, franskt bränwin etc. Röda winer af än mörk, än ljus färg, träaktig eller hård smak, hwilka, om de en längre tid stått stilla i glaset, afsätta på dess inre sidor eller på botten i buteljen en röd fällning, äro förfalskade med färgämnen. Tywärr förgiftas äfwen (mera endels dåliga sura hwita) winer genom metaller, d. w. s. genom tillsats af blyoxid. En sådan förfalskning kan lätt upptäckas genom Hahnemannska winprofwet, hwilket lätt kan beredas på hwarje apotek. Femton till tjugu droppar der-

af droppes i ett litet glas af det win, som skall undersökas, och om en hwit fällning då afsättes, så kan man wara öfwertygad, att winet är fritt från tillsats af metall, hwaremot närwaron af någon sådan bör misstänkas, om fällningen är mörk. Är den mörkröd, så har förfalskning skett med blysocker; har den en stiftning i blått, så tillkännagifwes derigenom jernhalt, och om den stiftar i mörkgrått, är koppar närwarande.

Swagdricka och Öl äro drycker, hwilka hos oß brukas allmännare än win. De innehalla mera näringsämne, och äro äfwen, wid ett mättligt bruk, mera ofkadliga. Humlan är ett ganska medikamentskraftigt ämne och derföre är drickat så mycket helsosammare, desto mindre humla det innehåller. Att öl i öfwermått kan blifwa högst skadligt se wi deraf att starka öldrinkare förlora sin wanliga matlust, och erfara en mängd olägenheter i underlifwets organer och matsmältningen, samt få en onaturlig, puffig ferma, som icke tillkännagifwer någon frisk tillwext af muskulösa delar, utan snarare en sjuklig utwext. Äfwen är skadligt att förtära dricka färsk, då det gör wäder, diarrhé och stundom urinbeswär. Är drickat wäl jäst och swagt, såsom swagdricka eller enkelt öl, så släcker det hastigt törsten och bekommer i synnerhet retliga, sangwiniska personer wäl. Starkt öl, omättligt njutet, förstöar i hög grad själswerksamheterna. Honungsdricka eller mjöd och sockerdricka äro lättsmälta, lindrigt rerande och serdeles närande samt kunna med fördel förtäras af barn som hafwa anlag för twinsot, qwinliga eller mycket swaga convalescenter. Tufwet, surt eller af jäst grumligt dricka är för helsan skadligt.

Destillerade drycker äro de förderfligaste af alla. Den öfwerwägande beståndsdelen hos dem är alkohol, och bränwinet innehåller derjemte en egen ännu skadligare beståndsdel, finkeloljan. Det som i afseende på win anförtes om

deß efterwerkningar, gäller i ännu högre grad om efterwerkningarne af deſtillerade drycker, ſerdeles bränwin, hwilka icke blott hafwa till graden ſtarkare, utan äfwen andra, än mera förſtörande följder, hwarigenom både kroppens och ſjälens energi förſlöas, och hela organismen i grund förtöres. Detta kan wißerligen endaſt wid ett omättligt bruk af deßa drycker med tydlighet warſebliſwas, men ſäkert är att äfwen det ſå kallade måttliga bruket hos de aldraſleſta medföra ſkadliga, ehuru långſamt ſig utwecklande följder. Såſom ett exempel huru ſwåra deßa äro att inſe och huru långt de kunna ſträcka ſig, ma nämnas den werkan, ſom föräldrars bränwinsſupning utöfwar på afkomman. Den ſom ſåledes önſkar bibehålla full helſa och förlänga ſitt lif, får aldrig eller åtminſtone blott, då ſå fordras, ſaſom medicin förtära deßa drycker, t. ex. wid illamående efter ſtark kroppsanſträngning, ifwerhet wid ſuktig kall wäderlek, wanmakt, uppkommen genom krafternas totala uttömning etc. Hwad ſom i allmänhet blifwit ſagdt om bränwinets och deſtillerade dryckers ſkadlighet gäller äfwen om alla tillblandade ſpirituöſa drycker, ſåſom alla ſlags liköer, punſch, toddi, grogg, etc.

Den naturliga åtrån efter njutningen af en dryck, den må till följe af ſin natur blott tjena till törſtens ſläckande eller deriemte till näring, är olika, allt efter årstiderna, efter individernas olika tillſtånd och efter dryckernas beſtaffenhet. Wid warm wäderlek fordras mera dryck än wid kall. Under barnaåren och på ålderdomen är behoſwet mindre, än under ynglinga- och mannaåldern. Äfwen olikhet i kön och kroppskonſtitution förutſätta en olikhet i behoſwet. Så är hos qwinnokönet behoſwet mindre, än hos mankönet, och ſakna ſtundom helt och hållet, till men för helſan. Ju kraftigare en konſtitution är, ju raſkare alla funktioner förſiggå, deſto mer inſinner ſig behoſwet att erſätta de genom afſöndringen förbrukade ämnena. Häraf följer, att ett werkſamt,

kroppsansträngande lefnadssätt, hwarwid man mycket rör sig i fria luften, mera uppwäcker törst, än ett stillasittande. De menniskor deremot, hwilkas matsmältning är swag, böra i allmänhet icke dricka mycket, serdeles under måltiden.

Om drycker böra förtäras **warma** eller **kalla**, beror på åtskilliga omständigheter. Convalescenter, äldriga personer och barnsängskwinnor under de första dagarne befinna sig gemenligen bäst af ljumma drycker. För friska menniskor äro de skadliga, serdeles om deras temperatur är något högre och de förtäras i ymnighet. Detta gäller i synnerhet om jästa drycker. Wid fuktigt kallt wäder äro de åter af större nytta. Kalla drycker häremot äro under de flesta förhållanden mest lämpliga, de minska den öfwerdrifna kroppswärmen, stilla bäst törsten; endast då kroppen är alltför häftigt uppbettad, få de icke förtäras. För dibarnet, äf wensom för gubben, paßa de mindre.

Tredje Kapitlet.

Om Kryddor.

De egentligen så kallade kryddorna räknas icke bland näringsämnen, men hafwa likwäl, emedan de höja smaken, hos de flesta menniskor gjort sig nästan oumbärliga. De tillhöra nästan alla, åtminstone de mer pikanta, ett främmande luftstreck och mogna blott under en warmare himmel

att wär. Detta tyckes redan antyda, att de icke äro annade för oß eller enliga med wår constitution. Med undantag af **kokſaltet**, **ſockret** och **wextſyrorna**, om hwilka tre ämnen wi här nedan ſerſkildt ſkola nämna några ord, behöfwer wår kropp egentligen inga kryddor. Det är oriktigt att tro, det genom de ſkarpa indiſka krydvorna matſmältningen befordras eller underlättas; icke eller bidraga de att ſtärka kroppens krafter; de äro blott öfwerflödiga retmedel, hwilkas förſta werkan meränbels är att bringa blodet i jäsning och ſätta nervſyſtemet i uppror, för att ſedan qwarlemna en förſlappning, ſom blir ſtörre i ſamma mån man förut befunnit ſig upprörd. Wanan gör dock härutti, ſåſom i allt annat, mycket, och den, ſom från lång tid tillbaka want ſig wid njutningen af kryddor, röner liten eller ingen werkan deraf; men juſt till följe häraf händer, att många, för att åter upphjelpa den ſmåningom förſlöade ſmaken och ſtegra njutningen, allt mer och mer fortſkrida i bruket af kryddor och ſlutligen drifwa det alltför långt. Om äfwen, ſom ſagdt är, wanan gör ſkadliga ſaker mindre ſkadliga, ſå följer likwäl ej deraf, att man utan all olägenhet kan wänja ſig wid bruket deraf; och om äfwen en och annan wid förſta påſeendet befinner ſig wäl deraf, ſå uppſtår dock alltid den frågan, om han ej ſkulle befinna ſig ännu friſkare och bättre med ett allbeles naturenligt lefnadsſätt och ett noggrannt undwikande af alla deßa onödiga retmedel. Hos de fleſta menniſkor är gommen ſå förklemad, att de anſe kryddor för allbeles oumbärliga och tro, att en anrättning ſkulle bliſwa allbeles ſmaklös utan tillſats af en eller annan krydda. Detta är allbeles falſkt, och på ſednare tider hafwa flere öfwertygat ſig, att man utan kryddor kan tillreda all ſlags mat ganſka ſmaklig och kraftig, ja till och med bättre än med kryddor. Mindre ſkadliga, än de indiſka, äro wåra

inhemska frukter, åtminstone till större delen, och några, så-som egentligen hörande till frukterna, kunna till och med förtäras utan all skada.

Sockret är af 2:ne slag: rörsocker (som innehålles i sockerrorets saft, i hwitbetor etc.) och druffocker (som innehålles i windruswan och alla trädfrukter, och kan beredas af starkelse ur hwete, potäter etc.). Här är egentligen fråga om det förstnämnda såsom det mest, ja nästan uteslutande hittills begagnade. Det innehåller ingen qwäfhaltig beståndsdel, hör således icke till starkt närande ämnen, men kan icke desmindre anses nästan mera som näringsämne, än som frukta; betraktadt i sistnämnde afseende kan det åtminstone anses såsom det mest skadliga af alla frukter. Man har sagt att sockret skadar tänderna, men deß bruk skall likwäl hafwa öfwergått till omättlighet, för att framkalla en sådan werkan; åtminstone ser man Negrerna i de sockerblande länderna hafwa utmärkt wackra och hwita tänder, ehuru de förtära mycket socker. Likwäl torde scrofulösa barn och flickor med fallenhet för blekfot böra tillrådas att ganska mättligt nyttja socker.

Honing innehade sockrets [illegible] hos [illegible] flesta [illegible]slag, ända till 16:e århundradet. Utom sin halt af slem och mannasocker, innehåller det en egen, medikamentskraftig syra, hwarför det ej på långt när är lika användbart som sockret. Det werkar afförande, förorsakar wid ymnig förtäring halsbränna, beswärar magen, och hos menniskor med retbar tarmkanal, åstadkommer det gasutweckling, kolik och diarrhé. Detta äger desto mera rum, ju mindre honingen blifwit renad. Flere hafwa en naturlig motwilja (idiosynkrasi) mot honing.

Wextsyrorna förekomma i naturen lika widt utbredda som sockerämnet, hwilket sistnämnda sjelf öfwergår till syra genom jäsning. De are wäl i allmänhet och med

måtta förtäras, en oskadlig njutning för friska menniskor, men ett ymnigt förtärande af dem är betydligt skadligare, än ett lika omåttligt bruk af socker. Den allmännast begagnade wertsyran är ättikan. Den gör maten mera mör, lättsmält och motsående förstämning. Såsom dryck minskar den hastigheten i blodets omlopp och deraf följande kroppswärma, d. w. s. werkar kolande. Ofta, eller i öfwermått njuten, stör den matsmältningen och blodbildningen, förorsakar magerhet och blekhet, ja äfwen wattusot och blodflöden. Wid förtäring af öfriga wertsyror är måttlighet desto mera af nöden, i ju mera concentreradt tillstånd de förekomma, såsom i citroner, berberisbär, o. d. Mindre sura frukter och bär kunna utan skada förtäras i större mängd. I sjukdrycker få wertsyror i allmänhet ej anwändas utan serskild tillåtelse af läkare; i synnerhet werka de försämrande på hudsjukdomar. I ättika inlagda frukter (pickles) hafwa nu mycket kommit på modet att nyttja såsom en pikant sallat (t. ex. gurkor, kapris, kraßa etc.), hwilken är ytterst swår att smälta och hör till skadliga anrättningar.

Kokſaltet kan anses såsom den onumbärligaste af alla kryddor, och såsom det naturligaste retmedel för matsmältningswerktygen, i det det bidrager till afsöndringen af lefsafter, förökar gallans werksamhet etc. Å en annan sida gagnar kokſaltet medelbart genom sin werkan på maten, i synnerhet om den innehåller feta, oljaktiga beståndsdelar, hwilka saltet gör mera lättlösta. Personer, som förtära ymnigt med mjölhaltiga substanser, och derwid af fördom afhålla sig från bruket af salt, lida mycket af intestinalmaskar. Men lika skadligt som ett totalt undwikande af salt är, lika skadligt är äfwen ett omåttligt bruk deraf. Häftig törst, tryckningar, magkramp och diarrhé äro de omedelbara följderna deraf, hwartill efter någon tid kommer hudutslag. Insaltadt kött och fläsk blir genom kok-

saltet mera lättsmält, hvaremot motsatsen äger rum genom tillsats af salpeter.

Feta och **oljhaltiga** substanser, tillsatta till maten, gifwa den en mildare smak, göra den mörare men också mera swårsmält. Wid högre temperatur bliswa de lätt widbrända, härskna snart genom att stå utsatta för luften, och äro i bägge fallen skadliga för helsan. Den bästa olja för matlagning är olivolja, hwilken ej heller härsknar så lätt som de öfriga. Nötolja är äfwen förträfflig, men härsknar snart. Wallmo ger äfwen en god olja, hwilken är den hos oss wanligast förekommande såsom tillsats till mat. Olja är det mildaste fett och kan anses alldeles ofarlig, då den förtäres i små portioner, men i öfwermått medför den swåra olägenheter.

Fjerde Kapitlet.

Om sätt och tid för näringsmedlens förtärande, samt hwilken qwantitet är den tjenligaste.

Personer med swag matsmältning förbraga näringsmedlen bättre, om de njutas på bestämda timmar, hwarföre regelbundenhet i måltiderna alltid blir af stor wigt. I afseende på antalet af måltider äro de flesta läfare nu mera enige derom, att tre måltider inom 24 timmar är det så wal för friska, som sjuka, i allmänhet bäst passande. Barn, som hålla på att wara, unga menniskor, som hastigt smälta ma-

ten och ofta känna sig hungriga, äfvensom personer, hvilka hafwa ansträngande rörelser, t. ex. handtwerkare, widare hafwande qwinnor och slutligen de, som amma barn, kunna, om de känna en förökad matlust, intaga ett fjerde mål, aftonwarb. Häremot är det en stor willfarelse eller fördom att tro, att bräckliga eller sjukliga personer måste äta litet på en gång och derföre oftare; om de, åtlydande denna fördom skulle intaga föda nästan hwarannan timme och på detta sätt beständigt hålla magen i ett retadt tillstånd, så måste häraf nödwändigt uppstå en i mer eller mindre grad ofullkomlig matsmältning. Ty man får icke förgäta, att magen, såsom hwarje annan organ, behöfwer en tid af hwila, och som matsmältningen sällan försiggår på mindre än 3—4 timmar, så är det ögonskenligt, att det blott måste skada helsan att intaga ett nytt mål, innan det första blifwit behörigen digererabt. Lika så oriktigt är det att inskränka antalet af de wanliga måltiderna till en enda på dagen, enär härigenom matsmältningsorganerna befinna sig i ett för mycket motsatt tillstånd af öfwerlastning och retning samt tomhet och owerksambet. Wid den enda måltiden intages en för kroppens näring alltför stor qwantitet mat på en gång, och på detta sätt öfwerlastas matsmältningsorganerna och retas till en för stor werksamhet, som icke står i något förhållande med den derpå följande owerksamheten. Denna [illegible] förr[illegible]ngarna, äfvensom misförhållandet mellan födan, afsöndringarne och den nya tillförseln af födoämnen werka skadligt på helsan. Det är för matsmältningsproceßen och helsan wida nyttigare att intaga det ofwan nämnda antalet af mål på bestämda tider och med så afpaßade mellanrum, att magen och tarmkanalen aldrig hwarken äro öfwerlastade med mat eller befinna sig i tillstånd af för stor tomhet. Den gamla lefnadsregeln: "menniskan måste äta, då hon känner sig hungrig," bör riktigare

lyda sålunda: "menniskan måste äta så, att hon känner sig hungrig vid de efter hennes förhållanden bestämda måltider na." Ty blott den, hwilken lefwer såsom en fri och af alla borgerliga och husliga förhållanden oberoende menniska, men tillika har makt öfwer sig att motstå hwarje åtrå efter mat och dryck, gör wäl i att följa förstnämnde regel.

Härefter uppstår den frågan: på hwilka tider af dagen skola hufwudmålen intagas? Ehuru swaret derpa måste utfalla olika efter olikheten i klimat, stånd, sysselsättning och seder, så kan man dock i allmänhet, med stöd af physiologiska lagar, uppställa följande grundsatser, såsom mest öfwerens stämmande med naturen.

Menniskan är, liksom hwarje annan organisk kropp, utan intrång i deß egen inneboende sjelfständighet, beroende af den yttre naturen. I den omwerla regelbundet dag och natt, morgon och afton, hwilka lika så regelbundet sammanträffa med och motswara de i menniskokroppen sig tillkännagifwande förändringarna, känslan af kraft och nedspänning. Den, som i afseende på deßa känslor noga ger akt på sig sjelf, skall snart finna, att middagen och aftonen äro de tider på dagen, på hwilka han hos sig märker ett nytt behof att stärka sina kroppskrafter. Erfarenheten har fastställt dem såsom de i wårt tempererade klimat mest ändamålsenliga tider för de båda hufwudmålen, och som de flesta menniskoklaßer med dagens inbrytande börja att arbeta, så äro för dem, till bibehållande af deras krafter, en hufwudmåltid wid middagen och ett annat lättare mål på aftonen oundgängligt nödwändiga. För de menniskor, hwilka äro sysselsatta med själsarbeten och för gamla personer är denna lefnadsordning bäst paßande; för de högre klasserna deremot, hwilka icke pläga serdeles hårdt anstränga hwarken själs- eller kroppskrafterna, eller sådana personer, hwilkas sysselsättning är slutad klockan 5 eller 6 på eftermiddagen, såsom wanligt

ar i flera ifall, och hvilka kunna tillbringa aftonen till nöje och utan werksamhet, är plägseden att wid middagen intaga ett lättare mål och klockan 6 eller 7 på aftonen hufwudmålet, icke i minsta mån skadligt för helsan, så wida man icke på natten kort före sömnen åter intager ett aftonmål, enär wid denna tid kroppens energi är i aftagande, blodets omlopp påskyndadt och afsöndringarne förminskade. En dålig matsmältning, orolig sömn och minskad munterhet morgonen derpå äro följderna deraf.

Frukosten är en af de naturligaste af wåra måltider, som wid ett wäl ordnadt lefnadssätt intages med en utur känslan af behofwet härflutен matlust, och lemnar en werklig njutning. Härtill är nödwändigt, att aftonmåltiden warit lätt och sömnen uppfriskande, samt att frukosten icke intages strax efter uppwaknandet, emedan efter sömnen retligheten och känsligheten är förhöjd. Den bör bestå af mild, lättsmält och närande mat och dryck. För barn och unga personer äro några koppar warm mjölk med eller utan hwetebröd tjenliga. Swaga, de som lida af kroniska sjukdomar, de som äro fallna för nervplågor, twinnsjuka, göra bäst i att förtära en till flere koppar spenwarm mjölk med skorpor eller hwetebröd. För friska personer, som i fria luften anstränga sig med kroppsligt arbete, måste frukosten wara mer närande, dock fri från alla retande drycker, och kan fördenskull till en del bestå af kall köttmat. Retande, spirituösa drycker, äro i högsta grad otjenliga, emedan de påskynda blodets omlopp, förorsaka wallningar i blodet, och öka nervsystemets retlighet. Personer, som föra ett stillasittande kammarlif, och derjemte sent uppstiga, kunna gerna undwara frukost helt och hållet, förbeles om de dricka kaffe eller något annat på morgonen.

Middagen. I de flesta civiliserade länder, ehuru icke allmänt i Sverige, börjar middagen med flytande näringsmedel, såsom förrätt. Af dessa äro soppor i allmänhet

för hvarje ålder, i det friska tillståndet, nyttigast. De bestå af buljong med produkter af spannmål, ris etc. och få icke vara för tunna, feta eller warma, och icke njutas i för stor qvantitet. Öl- och fruktsoppor samt mjölkwälling utgöra wisserligen en helsosam föda, fåwida de förlikas med de derpå följande rätterna. Winsoppor äro icke att rekommendera för alla, emedan de alltför mycket kunna reta en fastande mage. Kallskål utgör blott under sommaren en paßande rätt.

De öfriga rätterna böra, för att wara för helsan nyttigast, bestå af en blandning af animaliska och vegetabiliska näringsmedel. Om egenskaperna och graden af lättsmälthet hos de serskilta arterna af de båda naturrikenas produkter är ofwan utförligare ordadt. Dock bör nämnas, att anordningen bör wara sådan att den ej förorsakar någon oordning i matsmältningsorganerna, eller, med andra ord, att icke t. ex. mjölk och frukt, mjölk och fisk förtäras wid en och samma måltid. Det är tjenligast att förtära fisken, än såsom mellanrätt, än såsom hufwudrätt, för att sämedelst omwerla med köttmat, emedan wåra matsmältningsorganer och förmågan att aßimilera näringsmedlen, genom det fortsatta bruket af ett och samma slags mat, antingen den är af animalisk eller vegetabilisk natur, allt mer och mer förswagas.

Då det ej endast är fråga om hushållskost, brukar wanligen såsom desert följa frukt eller bakwerk; men som deßa störande inwerka på matsmältningsproceßen, så böra personer med swag matsmältning undwika dem, så wäl som kryddade cremer. Den som nödwändigt will dricka kaffe efter måltiden, bör göra det omedelbart efter slutad spisning, emedan det inwerkar störande på matsmältningen, om det intages en eller annan timma derester. I allmänhet är kaffeförtäring efter maten mindre skadlig än om morgonen, på fastande mage.

Aftonmåltiden. Blott litet och lättsmält mat får förtäras till afton, en eller annan timma innan man går till sängs, emedan eljest sömnen blir störd och följaktligen icke kan vara nog wederqwickande. Det finnes wißerligen personer, som kunna utan olägenhet äta, och äta temligen mycket, kort innan de gå till sängs, men deras exempel bör icke efterföljas; dock får man ej heller å andra sidan vara alltför rädd för en måttlig aftonspisning kort innan man lägger sig, ty man kan ej gerna förmoda, att magens sysselsättning under sömnen skall hafwa några skadliga följder för helsan. Cardan anmärker, att alla, som uppnått någon owanligt hög ålder, städse ätit litet till afton.

Huruwida man bör förtära maten kall eller warm, är en fråga, hwars beswarande beror på matens beståndsdelar och tillagning, på årstiden, tiden på dagen, klimat, wana och sysselsättning. Rätter, som stelna i kylan och då äro oförtärbara, måste njutas warma. Att förtära kall mat, är bättre om wintern, än om sommaren, till afton tjenligare än till middag. För äldre personer, swaga kroppskonstitutioner, och för dem, som föra ett stillasittande lefnadssätt, är warm mat mer passande, än för sådana, som hafwa betydliga kroppsansträngningar, i synnerhet i fria luften.

Plägseden att sluta yppiga måltider med is (glace), är ganska skadligt för helsan och i synnerhet för matsmältningsorganerna. Ofta njuten is undandrager magen deß naturliga wärma och förstör tänderna.

Såsom hushwudregel wid alla måltider kan icke nog inprägla den föreskriften att wäl tugga maten och att äta långsamt, emedan marsmältningen plägar försiggå fullkomligare och lättare i samma mån födoämnena komma i magen wäl söndertuggade och genom salivens inflytande förberedda. En annan icke mindre wigtig hushwudregel är, så wida måltiden skall uppfylla sitt ändamål, att till bordet medföra munn-

terhet och tillfredsställelse såsom frydda. Måltiden skall vara en fristund för wederqwickelse, förströelse och njutning. Den, hwars sinne är förstämdt, nedtryckt, hwars hjerta är upprördt af hwarjehanda passioner, gör bättre i att för tillfället afstå från att spisa, och wänta tills sinnet blifwit lugnadt. Alla själsansträngningar måste förblifwa bannlysta från bordet, emedan äfwen de, genom uppwäckande af hjernans funktioner göra matsmältningen långsammare.

Efter alla rikliga måltider är en half till en hel timmas ledighet, innan man börjar med de wanliga sysselsättningarna eller kroppsansträngningarna, nyttig för helsan; tiden emellan frukosten och middagen deremot egnar sig företrädeswis för kroppslig ansträngning; den sjukliga och konwalescenten borde aldrig låta denna tid gå onyttig förbi, utan begagna 1 à 2 timmar till en promenad, eller till wistande i fria luften. En regelbundnare, friare blodets rörelse, större matlust med förökad digestionsförmåga äro de närmaste följderna af iakttagandet af denna sundhetsregel.

Den rätta qwantiteten af näringsmedel för de serskilta måltiderna. Den af mången antagna grundsatsen, att menniskan måste äta så mycket, att hennes matlust blir tillfredsställd, är en alltför allmänt uttalad och obestämd sats, som äfwen förbiser den omständigheten, att menniskan genom frydder och alla de mångfaldiga konstgrepp af en förfinad kokkonst, hwilka kittla lukt- och smaksinnet, lockas att äta mera, ehuru hon redan fått tillräckligt och borde känna sig mätt. Den fasta wiljan att wara måttlig i njutningen af mat och dryck måste wara den enda och ledande grundsatsen icke blott för den, som will beständigt bibehålla sin goda helsa, utan äfwen för den som önskar återställa sin förstörda helsa och förlänga lifwet. För att uppnå detta ändamål, är i sanning ingenting så mäktigt, som en sparsam kost. Betratta wi framförallt de företeelser, hwilka wi dagligen kunna iakttaga i deras lefnad, som förtära wida mera mat och

dryck än de behöfwa till sitt kroppsuppehälle, så skola wi på det tydligaste sätt se omättlighetens följder och å andra sidan nödsakas deraf sluta, huru den sanna mättligheten afböjer alla deßa sjukdomar och derigenom åstadkommer en hög ålder med fullkomlig helsa.

Den som första gången njutit mera mat och dryck än nödigt war, skall genast känna sig trög, olustig, icke hågad för den wanliga, förut med nöje drifna syßelsättningen, med andra ord: sakna denna lätthet i kroppen, som han kände efter den måttliga måltiden. Om nu deßa företeelser, wid ett tidigt återgående till måttlighet, hastigt förswinna utan att lemna några märkbara spår efter sig, så förhåller det sig annorlunda med den som gjort froßeri eller dryckenskap till en wana. Oordningar i matsmältningen, tryckningar öfwer maggropen, uppstigningar, uppkräkningar af watten tidigt på morgonen (wid omättlighet i drickande), diarrhé, gastriska febrar äro i början de närmaste följderna. Om, sedan deßa olägenheter blifwit undanröjda, omättligheten fortsättes ånyo, tills den småningom öfwergår till wana (ty den menskliga organismen har en underbar förmåga att för en längre tid motstå yttre inwerkningar som för densamma äro skadliga), så utwecklas småningom blodfullhet, blodstockningar i underlifwet, hemorrhoider, gikt, olägenheter wid urineringen etc. Är froßeriet förenadt med dryckenskap, så kan man redan utaf det röda, af blodet uppswällda ansigtet sluta till den onaturligt uppdrifna rörelsen af blodet, hwilket äfwen till sin qwantitet är förökadt. Olustighet, hufwudwerk, bristfällighet i synsinnet, näsblödningar, blodhostningar äro de wanliga förebuden till en i grund förstörd helsa. Om deßa på froßeri och dryckenskap begifna menniskor sedan ett stillastående mera trögt lefnadssätt, så synes wäßerligen deras helsa, genom bildandet af en fetma, som annars

kroppsform, ganska blomstrande och fullkomlig, men i längden kunna icke alla funktionerna för helsans bibehållande ostörda fortfägga. Blodets omlopp försvåras i de med fett öfverlastade organerna, nerverna försvagas och slag förorsakas; eller om genom någon yttre anledning, såsom under en sjukdom, de wanliga retmedlen måste uteblifwa, så sjunker hastigt den på ett onaturligt sätt bibehållna lifskraften, och wattusigtiga uppswällningar träda i stället för det försvunna fettet.

Åt andra sidan förmår ingenting så lätt döda menniskans intellektuella och moraliska natur, som omättlighet. Ehuru det i allmänhet blott är den måttliga njutningen af en riklig måltid som gör själen stämd för munterhet och glädje, så kunna likwäl de, som gjort frosseri och dryckenskap till en wana, också för någon gång blifwa muntra, men de blifwa aldrig herrar öfwer sina passioner och begär. Twertom drifwas de allt hastigare af begäret att uppsöka andra, sinnena mer retande njutningar, tills de slutligen med öppna armar öfwerlemna sig åt alla slags laster.

Måttlighetens frukter, sådana wi lära känna dem utur lefwernesbeskrifningar öfwer många, genom en wis lefnadsordning utmärkte män, hwilka med en ömtålig och swag konstitution ofta uppnått en ålder af mera än 100 år, bestå uti bibehållandet af kroppens och själens fulla kraft, i sinnets renhet och munterhet, hwilket, fritt från förtärande passioner och lästiga begärelser, gifwer karakteren på en gång mildhet och fasthet.

För att icke komma i frestelse att öfwerskrida måttlighetens foresatta mål, förutsatt, att man i hänseende till måltiderna strängt iakttager den fastställda ordningen, såsom wi förut antydt, är det nödigt att noga afpassa qwantiteten af näringsmedel efter matlusten eller känslan af hunger, efter

den ansträngning som egt rum, efter digestionskrafterna och slutligen efter kroppens friska eller sjuka tillstånd.

Alla deßa omständigheter måste tillsammans öfwerwägas, för att i hwarje serskildt fall iakttaga behörig mätta. Betraktad ensam, kan en serskild omständighet lätt föra oß wilse. Så t. ex. står matlusten oftast icke i något förhållande till matsmältningskraften, och åstadkommer, om detta icke tages i betraktande, magens öfwerlastande. Förminskad eller felande appetit är ett säkert bewis, att organismen behöfwer mindre näringsmedel till sitt underhåll; med en god appetit deremot stall man äta tills man är mätt, d. w. s. icke tills man känner sig så fullproppad, att man icke kan förtära mera, utan till deß den utaf känslan af behof uppkomna matlusten är stillad. Behofwet att ersätta den genom lifsfunktionerna uppkomna förlusten är alltså ändamålet med ätandet, hwilket ändamål, om man undwiker att äta hastigt och på owanliga tider, uppnås med en ringa qwantitet af näringsmedel.

Det är widare af wigt att iakttaga huruwida kroppen befinner sig i tillstånd af helsa eller sjuklighet. Sjukdom och swaghet äro oftiljaktigt förenade med hwarandra, och derföre är den af mången hyllade meningen, att genom en rikligare föda öka sina krafter samt undanröbja swaghet och sjukdom, en stor willfarelse. Ett motsatt förfarande är just det riktiga, emedan wid alla kroppens sjukdomar matsmältningens förrättningar mest och i de flesta fall först äro i oordning, och deß organer befinna sig i ett tillstånd af retning och swaghet, som, om man wid njutning af näringsmedel öfwerskrider den punkt, till hwilken de med lätthet fördragas, genast stegras och förökar den för handen warande sjukdomen. Om deremot maten och drycken utwäljas på ett med sjukdomens natur öfwerensstämmande sätt; om beskaffenheten af deras tillagning, deras temperatur och qwantitet, samt

seden på hwilken de förtäras, sorgfälligt afpassas, så hafwa wi i en sådan från det wanliga lefnadssättet afwikande diet ett till botande af kroniska sjukdomar mäktigt medel, ofta af mera betydenhet än de egentliga läkemedlen. Alla näringsmedel, som äro swårsmälta eller alltför föhande, eller hafwa biegenskaper (spirituösa, aromatiska), äro till ingen nytta i sjukdieten, emedan de öka retningstillståndet i magen och tarmkanalen, ännu mera uppblåsa den pågående sjukdomen eller hindra werkningarne af de ordinerade läkemedlen. Näringsmedlen måste wara milda, lättsmälta och blott så till wida föhande, som naturens läkande kraft behöfwer ett understöd till kroppskrafternas uppehållande och sjukdomens undanrödjande. I afseende på temperaturen är i de flesta feberartade och kroniska sjukdomar ljum mat och i synnerhet dryck bäst. Het mat och dryck är för friska ofördelaktig och för sjuka alldeles förkastlig. Äfwen kalla drycker kunna begagnas, i synnerhet i febersjukdomar och serdeles i början af desamma, för att mildra den häftiga hettan och släcka törsten; wid blodflöden måste drycken wara kalla.

I allmänhet bör maten för sjuka wara wälsmaklig, men så litet retande som möjligt. Hänntinnan, liksom äfwen i afseende på qwantiteten och tiden, då maten bör intagas, bör man göra afseende på den sjukes wanor, och ej alltför hastigt afwika från desamma. Äfwen bör man gifwa akt på den sjukes önskningar och antipathier, emedan de ofta lära oß att genom dietens reglerande undwika flere för den sjuke farliga klippor. Liksom i det friska tillståndet en wiß wederwilja (idiosynkrasi) för många rätter och drycker eger rum, så får man icke, om den sjuke wisar wederwilja för wiße rätter etc., nödga honom att förtära dem, och icke eller förneka honom sådana rätter, efter hwilka han på det öfrigaste längtar, så wida de icke stå i omedelbar motsägelse

till öfriga omständigheter, som hos den sjuke äro att tage i betraktande. Äfvenså rattar sig tiden för intagande af näringsmedel under sjukdomar efter deras natur. Wid svårare febersjukdomar kommer ingen njutning af egentlig mat i fråga, så länge tillfrisknig ej börjat, hvaremot den sjuke bör så mycket ymnigare förtära tjenliga feberdrycker. I lindrigare febrar och betsiga sjukdomar af den art att bruket af mat är tillåtet, är det paßande att intaga den på den tid, då sjukdomssymptomerna äro lindrigast, samt afhålla sig från all njutning af mat wid den tid då symptomerna äro svåraft, hwilket wanligtwis inträffar om aftonen, och wid förestående frisor, hwilka pläga utbilda sig under natten. Wid alla kroniska sjukdomar bör qwantiteten af mat i möjligaste mån inskränkas, och wid flera af dem är ett methodiskt hungrande af nöden.

I öfrigt kan man såsom af erfarenheten bestyrkt antaga, att starka, friska med kroppsarbete sysselsatta personer, utan skada kunna förtära hårdare, fastare födoämnen och i större qwantitet, än swaga menniskor, af ömtålig konstitution, som föra ett stillasittande lefnadssätt, och gubbar, hwilka med förbel begagna en af mer flytande födoämnen bestående, något retande diet. För qwinnorna är njutningen af fasta och mycket närande födoämnen mindre paßande än för männerna, ehuru de förra i allmänhet torde äta mera. Under sommarbetsens förslappande dagar bör hwar och en äta wida mindre än under wintern.

Mättigbet till den grad hos en frisk menniska, att man med mål och wigt bestämmer den qwantitet af näringsmedel som är nödig till lifwets uppehälle, kan man kalla öfwerdrifwen och stöter på det löjliga. Mera såsom en curiositet, än för den praktiska nyttans skull må här anföras följande ditbörande iakttagelser. Germare atnöjde sig dagligen med 12 uns fasta och 14 uns flytande näringsmedel. Der

Robinſon med 18 uns faſta och 24 uns flytande näringsmedel; Kardinalen Salis med en ännu ringare quantitet än Cornaro, och Munken Fr. v. Paula, ſom ofta icke åt något på flere dagar, utom vanligen blott ett ſparſamt mål vid ſolens nedgång, drack blott watten och uppnådde en ålder af 91 år.

För de perſoner, hwilka, utan att öfwerſtiga måttlighetens gränſer, riktigen äta och dricka, är det en förträfflig method att tid efter annan faſta en hel dag eller under ett par dagar leſwa rätt magert. Denna method kunna äfwen de följa, ſom för något tillfälle måſte frångå deras wanliga ſtränga måttlighet.

Ett för ſtort återhållſamhet i njutningen af näringsmedel och ett för länge fortſatt faſtande är i högſta grad ſkadligt för helſan. Matſmältningskraftens förſwagande, förminſkning af de kroppen närande ſafterna, nerv werkſamhetens utmattning och hela kroppens fortwinande äro de omedelbara följderna, hwilka ſtundom ſluta med rubbningar i ſjälsförmögenheterna. Hungrande kan lifwäl anwändas ſåſom ett högſt werkſamt läkemedel mot åtſkilliga ſjukdomar, men måſte ſke endaſt under en läkares ledning, med nödig förſigtighet och icke alltför länge.

I afſeende på njutningen af mat kunna följande grundſatſer uppſtällas ſåſom förtjenande att i hög grad behjertas, och till en del utgörande en recapitulation af det ofwan ſagda: 1) Att äta omedelbart efter betydliga kroppsanſträngningar eller häftig upphettning duger icke. Man bör förut hwila ut något liten, tills kroppen blifwit afkyld. 2) Serdeles rekommenderande är plägſeden att ſträngt hålla ſig till ſådan mat, hwilken, efter hwad erfarenheten lärt, är nyttig för konſtitutionen och matſmältningen, d. w. ſ. icke förorſakar några onaturliga eller obehagliga känſler. 3) Hwarje mång-

fald af rätter wid en och samma måltid borde till och med den friske undwika. 4) Personer af swag eller sjuklig konstitution böra wid bordet dricka så litet som möjligt; om deras matsmältning råkat i oordning, böra de alldeles icke dricka något, utan först 1 à 2 timmar efter måltiden, i fall de känna törst, njuta en ringa qwantitet af någon förtunnande dryck. 5) Sådana personer böra undwika alla slag af kakor, bakwerk och puddingar wid slutet af måltiden.

Till böra några ord om matens tillagning anföras. Nuhinverade folkslag njuta nästan alla födoämnen tillagade. Af animaliska äro blott ostron, och af vegetabiliska de flesta frukterter, några sockerhaltiga rötter och kryddor undantag härifrån.

Ju enklare tillagningen är, desto mer motswarar den sitt ändamål. Detta är att så förbereda näringsmedlen för matsmältningsorganerna, att deras närande beståndsdelar kunna assimileras, utan att störa organismen, följaktligen att mycka deras sammanhang, befordra deras upplöslighet och aflägsna skadliga beståndsdelar. Ju mer förfinad kokkonsten är och ju mera den genom kryddor och andra retande, gommen kittlande tillsatser stegrar matlusten, desto mer aflägsnar den sig från sitt ändamål att wara en för helsan nyttig konst samt förorsakar anlag för de wanliga sjukdomarna i **matsmältningen och nervsystemet.**

Stekning, antingen den på engelsk wis sker på halster, som twifwelsutan är det bästa, eller, efter hwad hos oss är brukligt, i gryta, då man förmedelst påhällande af fett och watten åstadkommer en brun slorpa, som hindrar den widare utdunstningen af den i köttet innehållna suktigheten. Båda dessa sätt rekommendera sig, genom att befordra lättsmältheten och närande kraften, framför **Kokning** af köttet, hwars närande beståndsdelar till en del upplösas i spadet. Grönsaker deremot blifwa genom kokning lättare att

smälta, emedan consistensen af deras beståndsdelar blir lösare. — För sjukliga menniskor och convalescenter måste man undwika att späcka köttet. — Insaltad eller rökt köttmat passar blott för dem, som hafwa en oförderfwad helsa och kroppsligt anstränga sig i fria luften. — Geleer kunna i anseende till deras hårdsmältbet, blott till följe af ett misstag, rekommenderas dem, som äro utmattade af swåra sjukdomar.

Femte Kapitlet.

Om Luften och Ljuset.

Det är ett kändt factum, att menniskor flere dagars tid lefwat utan näringsmedel, då det knappt är möjligt att förnågra ögonblick lefwa utan inandande af luft, hwilken således är ett nödwändigt wilkor icke blott för helsan, utan äfwen för lifwet.

Den atmospheriska luften är en blandning af flera olika luftarter, nemligen syrgas, qwäfgas och kolsyregas, hwilka näsan alltid äro i fullkomligt lika proportion blandade i luften. I lungorna, dit luften genom andedrägten insupes, sönderdelas den, och deß syre upptages af det från åtskilliga delar af kroppen till lungorna återkomna mörkare blodet, som derigenom får en ljusare och lifligare färg. Härigenom underhålles tillika den djuriska lifswärmen, ty utan syrets fö-

rening med blodet skulle kroppens temperatur, i anseende till den beständiga förlusten af wärma, förmedelst de honom omgifwande kallare kropparna, snart sjunka under den yttre luftens temperaturgrad.

Liksom inandningen tjenar att tillföra kroppen syrgas, hwilken företrädeswis kan anses såsom lifsluft, så tjenar utandningen att aflägsna kolsyregas, hwilken, om den sick hopa sig utan att afföras genom denna kanal, snart skulle utsläcka lifwet. Häraf följer, att ju mera rik på syrgas den inandade luften är, desto helsosammare är den, och ju mera den är uppfylld med kolsyregas, desto skadligare. Då kolsyregas ständigt utandas, faller af sig sjelft, att rum, der flera menniskor wistas, såsom skolrum, auditorier, theatrar etc. skola förr och mer blifwa uppfyllda af kolsyregas, än rum der man wistas ensam, eller de som blott tidtals bebos, samt att på förstnämnda ställen ett ändamålsenligt anbringande af luftwerling är ännu angelägnare, än på de sistnämnda. Om 100 menniskor wistades i ett rum, som wore 30 fot långt och högt samt 25 fot bredt, så skulle luften, om den icke förnyades, inom 4½ timmar blifwa så oduglig, att man skulle se samma sorgliga företeelse, som i den swarta hålan i Calcutta, hwareft af 146 inneslutna fångar blott 23 woro i lifwet, efter 12 timmars förlopp.

Det är icke blott genom in- och utandningen, som luften förskämmes i rum, eller på platser der en mängd menniskor wistas, utan äfwen genom hwarjehanda utdunstningar dels från dem omedelbart, dels från de afskräden den mindre omtänksamme utkastar på gårdar, i ränstenar etc. Äfwen finnas trakter, der utan all åtgärd af menniskor, luften är uppfylld af skadliga utdunstningar från jordlager af egen beskaffenhet, från stillastående träsk och dammar, från ruttnande kroppar, från blommor med stark och döfwande lukt etc. Sjukrum, källare och grafhwalf innehålla alltid oren

luft, men skadligast är luften uti sådana källare eller gamla bodar, som icke på lång tid blifwit öppnade, och i hwilka man förwarat gäsande drycker. Det har icke sällan händt, att de, som först inträdt uti ett sådant rum, genast afsidit genom qwäfning. Man bör derföre med ytterste försigtighet wälja sådana ställen: bäst är att bära framför sig ett brinnande ljus, och om detta brinner otydligt eller slocknar, strax wända tillbaka, för att först befrija luftområdet.

Enhwar som har sin helsa kär, bör anse för en oeftergiflig pligt att dagligen andas den fria luften. Fullkomligt ren luft finnes blott på öppna och högländta orter; den utmarker sig derigenom att den har alldeles ingen lukt, att den icke är fylld med dam eller andra för ögon och näsa märkbara ämnen, och att den på den, som deraf inandas, endast gör ett behagligt intryck. Plägseden hos en del män att röka tobak under det de njuta af friska luften är en oseed, emedan härigenom den inandade luften blir förderfwad. Den inwändningen, att det är för menniskan möjligt att lefwa och förblifwa frisk i hwilkendan luft som helst, är blott till en del sann och förfaller helt och hållet, om man betraktar sådana personer, som lefwa i stora städer och i anseende till sina göromål ofta icke på flera weckors tid lemna rummet och staden, eller grufarbetare, som hälften eller twå tredjedelar af dagen plåga arbeta i sina schakt, och med deßa jemnföra wåra daglönare på landet. Ty förutsatt att förhållandena i öfrigt äro lika hos deßa till jemnförelse framställda klaßer af menniskor, skall man såsom följd af brist i njutningen af fri luft hos de förra i motsats till de sednare finna allmän kroppswaghet, nedslagenhet, slöhet etc. wardande. Så man till och med endast jemnföra bergsbor med slättbor: hwa mycket starkare, mera utbildade, modigare ja äfwen skalkfullare äro ej de förra än de sednare, hwa mycket mindre äro de icke sjukdomar underkastade, och hwa mycket

mer kunna de icke uthärda! Alla deßa företräden måste tillskrifwas det beständiga njutandet af frisk luft, hwilket ock alla, som lida af bröstsjukdomar, melancholi m. fl. bekräfta genom sitt förbättrande efter längre wistande i en ren bergsluft.

Icke blott wid wacker wäderlek, utan wid alla tider på året och dagen och wid hwarje wäder bör man utsätta sig för fria luften, för att wänja sig wid densamma och härda sig mot de oundwikliga inwerkningarna af de så täta och hastiga omwerlingarna i deß beskaffenhet. Ty de som blott sällan befinna sig i fria luften, blifwa så känsliga för hwarje förändring i wäderleken och för intrycket af en något owanlig köld eller fuktighet, att deras utdunstning hämmas samt hosta och snufwa blifwa de omedelbara följderna deraf, utan att nämna allwarsammare och mer betydande sjukdomar, rheumatismer, lunginflammationer, och hos qwinnokönet hwarjehanda oordningar i könsförrättningarne. Plägseden hos de wälmående klaßerna i wåra tätt befolkade, större städer att efter slutandet af de dagliga göromålen eller för en hel årstid lefwa på landet, är högeligen att rekommendera dem, hwilkas yttre förhållanden sådant medgifwa.

Men äfwen inom hus och i embetslifwet bör och kan man förja för ren och frisk luft. En gång dagligen bör man åtminstone öppna fönster och dörrar i det rum man beor, till och med wintertiden, på det alla osunda utdunstningar må fördrifwas. Detta är isynnerhet nödigt efter måltider, som oftast lemna efter sig skadliga ångor; men ännu nödigare är det att iakttaga detta med sitt sofrum, isynnerhet som utdunstningen under sömnen är omnigare än under wakande tillståndet. Dagligen böra rummen icke blott wädras, utan äfwen sopas, sedan man, för att undwika damning, förut bestänkt golfwen med watten. I allmänhet är det tjenligt att hafwa kärl med friskt watten stående inuti rum,

der utdunstningar förderfwa luften, t. ex. hos wiſſa handtwerkare; wattnet förlorer eller uppſuper ur luften mycken o-renlighet. Man bor afwen aflägsna allt, ſom kan förorena luften, ſåledes icke blott de för lukten wangenäma utdunſtningarna, utan äfwen de behagliga, ſåſom luktwatten, pomada o. d. Likt genom rökpulwer, rökning med lack, benſten, benzoe och flere andra ämnen ſoka förſkaffa ſig friſk luft är en oſed, ſom mera ſkadar än gagnar.

Sjuklige eller ſwaga menniſſor bora iakttaga den förſigtighet att bwarken för bittida eller för ſent utſätta ſig för den fria luften. Under wintern är tiden efter klockan 10 formidd. och före klockan 4 eft. m. den bäſta; under ſommaren deremot tiden efter klockan 6 eller 7 på morgonen och före kl. 7 eller 8 på aftonen. Nattluften är för dem ſkadlig efter redan ſtart efter ſolnedgången, i anſeende till den ſtörre eller mindre mängden af fallande dagg, iſynnerhet under ſommarbettan och i beta klimater. I närheten af en ſumpig eller ſå kallad marſch-trakt blir under ſommaren redan aftonluften för dem ganſka ſkadlig. Förderſkull är den meningen, att det under ſtark hetta (ſåſom i beta klimater) är behagligaſte att reſa under nätterna, alldeles oriktig.

I ſjukrum är luftwerling af utomordentlig wikt; ſjukdomen må wara af hwad natur ſom helſt, antingen af chroniſk eller acut charakter, ſå måſte ſjukrummet wara rymligt, ljuſt och i allmänhet lätt att wädra. I alla feberartade ſjukdomar äro deſſa willor af ſtörſta wigt, och i alla långwariga lidanden icke endaſt underſtödja de werkan af de anwända läkemedlen, utan förſkaffa äfwen den ſjuke en lindring. Men i de fall, d' en ſjukes utdunſtningar och afſöndringar, ſåſom i typhus, nervfebrar, ſkarlakansfeber, meſling, iſynnerhet om de antagit en elakartad charakter, men framför allt i koppor, fylla ſjukrummet med en dem egen luft, och efta werklingen förpeſta det, är det med den förgälligaſte renlighet och

med en ofta anställd väderwerling ingalunda tillräckligt att förskaffa den sjuke njutningen af ren luft och att skydda de omkringstående för smitta. I deßa fall har man i chlorkalk ett hjelpmedel, som förstör de sjukliga utdunstningarna. Bäst är att upplösa en del chlorkalk i 30 delar watten och ett par gånger om dagen lindrigt fukta sjukrummet dermed.

I afseende på förhållandet mellan helsosamheten i städer och på landet, har man, i stöd af statistiska uppgifter, uppställt följande tal, som wäl icke kunna tillbelas större säkerhet, än statistiska uppgifter i allmänhet äga, men dock äro af högt intreße:

1) I stora städer dö årligen 1 af 19—24.
2) I mindre d:o „ 1 „ 25—28.
3) På landsbygden „ 1 „ 35—60.

Olikheten mellan dödligheten i stora städer och på landsbygden är således högst betydlig. Stora städer äro menniskoslägtets grafställen. Ty om man ock anförer exempel på inwånare i mycket stora städer, hwilka uppnått en temligen hög ålder, så må man icke förgäta, att de utgöra ett i förhållande till den öfriga mängden ytterst litet antal, som blott kan gälla såsom undantag från regeln. Hwarje läkare, som haft tillfälle att se och behandla sjuke på landet och i de stora städerna, skall öfwerensstämma med oß, att i allmänhet sjukdomarna på landet i förhållande till dem i städerna äro fällsyntare, deras förlopp hastigare och i allmänhet fritt från det hos stadsinwånare så ofta förekommande, sjukdomen förwärrande retningstillståndet i hela constitutionen.

Grunden till landtlifwets helsosamhet synes äfwen till en del ligga i vegetationens inflytelser. Ingenhous har genom anställda försök wisat att wärterna, om de äro utsatta för solen och ljuset, äga förmåga att inom få timmar förbättra en dålig luft, hwaremot de under natten werka

motsatsen: således kan wistandet i nattluft redan af denna orsak wara skadligt. Enligt Ingenhous' försök, innehålla wexterna först om dagen och innehålla kolsyra, hwaremot om natten motsatsen äger rum. Häraf följer och att det måste wara skadligt att hafwa en mängd werter i sofrum, äfwen oberoende af deras egenskap, att sprida en mer eller mindre stark lukt, hwilket blir af ett ytterligare skadligt inflytande.

Wid walet af en wistelseort på landet för en sjuk eller swag, måste man, så mycket som möjligt, göra afseende på ett tempereradt klimat, ett lagom högt läge, i riktningen åt söder, afwensom man bör taga i betraktande närheten af ett godt, lent watten, af några träd, af en torr mark och tillräckligt rinnande watten, med en mer fuktig än torr atmospher. Om en orts högre, måttligt kalla läge är lämpligast för den af gikt eller indigestion lidande, och för den nervösa, så finner den lungsiktige ett för sitt lidande mera passande läge uti en mild atmospher och i de flesta fall i lågt belägna trakter.

Som snufwa eller katarrh är ett ofta förekommande illamående, synnerligen med temligt swåra symptomer, så anse wi det här wara lämpligt att anwända några försigtighetsmått till deß förekommande. Man må först märka, att snufwa oftast uppstår hos dem, som ur den yttre kalla luften ingå i warmt uppeldade rum. Hwarje menniska, som rörer sig i den yttre kalla luften, bringar med hwarje andetag densamma i beröring med sina lunger och förminskar följaktligen wärman hos deßa. Så länge han nu qwarblifwer i fria luften, känner han intet obehagligt intryck; men så snart han inkommer i rum, sätter sig wid eldstaden, eller njuter en warm dryck för att uppwarma sig, uppstå, genom de i kölden förut afficierade delarnes plötsliga öfwergång från kola till wärma, förkylningar, hwilka gifwa sig tillkänna genom en inre hetta, hetpå följande torrhet i mun och näsbålernas slemhud, jem-

te swaghet i luftrörret, retning till hosta, frossbrytningar etc. Forteligen en begynnande snufwa. Derföre måste det för hwar och en wara en regel, att, då han kommer ur kolan in i ett warmt rum, i början undwika närheten af tafelugnen och framför allt warma drycker. Samma grundsats, som följes wid behandlingen af förfrusna lemmar, gäller äfwen wid snufwa. Den som försöker att först genom wärma återkalla lifwet i en förfrusen lem, utsläcker fullkomligt den deri ännu qwarwarande lifsgnistan och förorsakar brand, då lemmen, i början gnidén med snö och sälunda småningom bragt till naturlig wärme, kan räddas. Om denna praktiska regel äfwen ialltages wid den plötsliga öfwergången från köld till wärme, såsom dagligen och stundligen plägar hända under wintern, så skulle snufwa blifwa mycket sällsyntare. Ändamålsenligt är, om någon är serdeles fallen för snufwa, att med en frotteringsborste eller flanell dagligen gnida sig torr om hals, bröst, nacke, händer och fötter, samt regelmässigt två gånger om dagen gå ut i fria luften. Lider man af snufwa, så skall man icke inswepa sig i flanell eller klada sig för warmt, ej eller upphetta sig genom warma, blodets omlopp retande drycker, emedan tillståndet härigenom blott skulle förwärras utan man skall alltid erinra sig, att snufwa är en lindrig feber, som med en lagom warm temperatur, knapp kost och ren luft förgår af sig sjelf. Är atmosphären icke för fuktig eller kölden för stark, så behöfwer man wid snufwa icke en gång hålla sig inne. Annat är, om snufwan genom hosta mycket angriper bröstet och patienten är serdeles retligt stämd. Under sådana omständigheter är det rådligt att hålla sig inne, tills snufwan är öfwer.

Sedan wi i det föregående utwecklat serdelarna af att lefwa i en ren luft och wisat de olägenheter, som härleda sig från underlatenhet härutti, återstår att afhandla de försigtighets-

mått, som hafwa affeende på den yttre luftens förändringar, eller wäderleken. Stundom känner man, om man beger sig i fria luften, att den trycker på kroppen med en märkligt större tyngd, eller twertom, och man kallar denna beskaffenhet en tung eller lätt luft. För den friske är detta intryck meränbels öfwergående, men den sjuklige gör bäst i att wid tung luft kläda sig warmare, bo och sofwa högre, hålla en förtunnande diet. Wid en lätt luft bör motsatsen ega rum. Åskwäder förorsaka på retliga personer ganska obehagliga intryck, ofta flera timmar före owädrets utbrott. De bliswa oroliga, rädda, falla i swettning, få hufwudwärk, tung andedrägt, benägenhet till dåningar o. d. Som dessa olägenheter bero af en inre sjuklighet (nervernas sjukliga retlighet), så måste de häfwas genom inre medel; för ögonblicket kan man föga uträtta, undantagande att man bör iakttaga den största stillhet. Allmänt bekant är, att man wid åskwäder, för att wara skyddad för blixtens omedelbara åwerkan, ej bör stadna i granskapet af metaller eller höga föremål, t. ex. höga träd och inom hus helst hålla sig midt uti rummet.

Redan wid betraktandet af näringsmedlen hafwa wi widrört lufttemperaturens olikhet och rekommenderat tolande, wattenaktiga, isynnerhet syrliga drycker, mer flytande än fasta näringsmedel samt wegetabilisk föda wid hög sommarhetta, men mer fasta, närande och retande födoämnen och drycker wid den motsatta årstidens kalla luft. Det är derföre nog att här anmärka, att liksom den måttligt warma eller kalla luften wälgörande inwerkar så wäl på friska som sjukliga och swaga menniskors helsotillstånd, och deß icke för hastigt inträdande omwerling bidrager till lifwets och helsans bibehållande, så måste dock de sednare undwika alltför het eller för kall luft, såsom en för deras helsa lätt skadlig bliswande temperatur. De böra wid stark wärma kläda sig ändamålsenligt lätt och icke taga sig rörelse i luften förr än

deß temperatur något fallit, samt taga sig några minuters bad i öppet watten. I för sträng köld deremot är det för dem mest paßande att hålla sig inne i sitt rum, som i allmänhet genom eldning bör wara wärmt till 15 a 18° R. Wid mindre köld kunna de, ändamålsenligt klädda och icke fastande, taga en ansträngande rörelse i fria luften. I alla fall är en kall och torr luft äfwen wid högre grader mindre skadlig än en kall och fuktig, töcknig eller hastig omwerling underkastad luft. Den förra är, i allmänhet taget, ganska helsosam, hwilket hwar och en redan kan se af sitt wälbefinnande deruti, af en allmän lifligbet högre werksamhet, ökad rodnad etc.; endast för wisa personer, t. ex. lungsjuka och sådane, som äro benägna för inflammatoriska sjukdomar, blifwer den lätt skadlig. Den sednare deremot disponerar till en mängd sjukdomar af förkylning, som wi så ofta erfara. Den kalla och torra luften har deßutom det företrädet, att man mycket lättare kan skydda sig mot densamma än emot den andra lufttonstitutionen. För sådant ändamål är det tjenligt att hålla sig i jemn rörelse och att kläda sig warmare, än wanligt, dock icke till öfwerdrift; ty ett alltför sorgfälligt inswepande af kroppen utestänger alldeles fria luften och disponerar sämedelst till en omättligt förhöjd retbarhet i hela nervsystemet, hwarigenom anledning gifwes till förkylningar, hufwud- och tandwärk, katarrber, rheumatism, bröstaffectioner, diarrhé o. s. w.

I afseende på windarne märkes att nordan- och östanwindar i allmänhet äro skadliga för sjukliga och swaga personer; derföre böra de, när deßa windar råda under sommaren, ej wara för länge ute i luften, och under wintern blott en kort stund. Hwarje drag bör, så mycket som möjligt, undwikas i fria luften, och intrycket deraf mildras genom ökad rörelse, men deremot inne i rummet aldrig tillåtas, emedan det då med owanlig wåldsamhet inwerkar blott på

smärre delar af kroppen och der nedstämmer temperaturen, under det denna i de öfriga kroppens delar förblifwer oförändrad. Häraf uppkommer hwad man kallar rheumatism.

Då blott en ren luft är för helsan nyttig, så måste det för enhwar blifwa en pligt att i sina rum, wid sina arbeten och sysselsättningar och under sömnen om natten söka bibehålla luften så ren, som möjligen ske kan. Allt som förorsakar utdunstningar, måste urwägenrödas. Så bör man under wintren noga se till, att spjället icke stjutes förr än kolen icke mer gifwa någon låga och börja betäckas med kalaska, på det intet koles må uppstå. Nyrappade rum och nybyggda hus äro till och med för starka menniskor högst skadliga och hafwa ett ännu förderfligare inflytande på de swagas helsotillstånd. Ej heller är rådligt att hafwa starkt luktande blommor inne i rummen, allra minst i sofrum. Likaledes är äfwen, att sofwa i rum der jäsande vegetabiliska ämnen eller frukt i större mängd förwaras, emedan der lätt utwecklas kolsyregas i öfwerflöd.

Ännu ömare än luften är ljuset, och fastän icke lika owilkorligt nödwändigt för wår existens, måste det dock anses såsom en i lifwet ingripande princip. Icke blott ögat, utan hela kroppen, har deraf ett slags näring, så att, när wi måste umbära dersamma wi lifligt och känbart erfara denna brist. Wäxter, som beröfwas ljuset, uppnå aldrig fullkomlig utwecklig. På samma sätt förlorar äfwen menniskan till en stor del sin lifligher och sitt friska utseende, då hon måste umbära ljuset, hwarom man kan öfwertyga sig, då man betraktar fångar, som sitta inspärrade i mörka hål. Det synes till och med, som ljuset på oss inwerkade lifwande genom blotta ögat, enär blinde wanligen hafwa ett blekt, lidande utseende. Ljuset har äfwen ett omisskänneligt inflytande på själ och sinne, hwilket man måste erkänna, då man betänker, huru mycket förnöjdare och lifligare hwar och en

känner sig wid klart och wackert, än wid kulet wäder, och hurn mycket en god upplysning, om ock med konst frambragt, bidrager att göra umgänget lifligare i ett sällskap. Mörker är endast wälgörande för den trötte; hwar och en annan erfar deraf alltid en wiß oro och obehag.

Sol ljuset är utan twifwel det mest wälgörande, så mycket mer, som det på det närmaste är förenadt med wärme. Det har så stort inflytande på menniskosinnet, att man, wid brist på detsamma, känner sig förstämd och mindre disponerad till arbete. Menniskor, som bo i stumma rum, hwilka sakna ett direkt solljus, bära i sitt ansigte omißkänneliga spår deraf; deras hy blir gulblek, blicken matt, huden slapp och man upptäcker öfwerallt ett utseende af lidande. Ögat lider ej mindre wid brist på ljus; det måste mer anstränga sig för att kunna se, och härigenom förswagas deß krafter; det blir slutligen ömtåligt, och kan ej mer fördraga det klara dagsljuset. Stjernljuset har äfwen något, om ock så icke så bestämdt och wigtigt inflytande på menniskan, men erfarenheten har härutinnan ej kunnat lemna något bestämdt resultat.

Månans ljus är för ögat icke så wälgörande som solens. Det har en dallrande rörelse, så att ett försök att läsa wid månljus stulle, om det fortsattes länge, skada de starkaste ögon. Månan har på kropp och själ det mest afgörande inflytande, så t. ex. på fruntimrens så kallade perioder, på underlifs-maskar och åtskilliga nerssjukdomar. Månljuset werkar isynnerhet på sinnet; det meddelar detsamma wanligen en mild, angenäm, wemodig stämning och lugnar, i förening med aftonskymningen, den af dagens mångfaldiga inflytelser skakade menniskan.

Det artificiella (talg- eller lamp-) ljuset är blott ett swagt surrogat för solljuset, hwilket det blott till en del kan

ersatta, hwad seendet beträffar, men ej i något annat hänseende.

Då solens ljus är af en så omisskännelig nytta för helsans och hela kroppens, men isynnerhet ögats bestånd, så är det af wigt, att wi, så mycket som möjligt, söka begagna oss af detsamma. Derföre bör man alltid, wid inredande eller wal af boningsrum, taga detta i betraktande, så att de en del af dagen upplysas af solens directa strålar; rum, som äro belägna mot söder, äro likwäl aldrig så helsosamma, som de, hwilka blott en del af dagen äro upplysta af solen; men mest osunda äro de, som äro så belägna att en solstråle aldrig kan dit intränga.

Det synes här wara på sin plats att säga några ord om **ögonens wård.** Framför allt bör man undwika allt som mycket och häftigt anstränger dem; särdeles bör man ej anstränga dem strart efter maltiden. Sömn är oftast den bästa **wedergwickelse** för trötta ögon.

Ett ensidigt ansträngande af synkraften, derwid ögonstenarna röras med olika kraftansträngning och i olika riktningar, förorsakar windögdhet och stelande. Ett stillasittande lefnadssätt i trångt rum och oren luft förswagar synkraften; det är en wedergwickelse för ögat att få swäfwa omkring i rymden. Ännu stadligare är att anstränga ögonen i mörkret, hwarföre man bör undwika den owanan att läsa eller arbeta i skymningen. — Broderande på en mycket brokig botten med hjerta färger och wid stark belysning är mycket menligt. — Spiritusösa drycker angripa mycket ögonen; äro de dessutom förfalskade med döfwande gifter, såsom förhållandet är med många winer och likörer, så blir det onda ännu wärre. Likaså skadas ögonen genom så kallade skönhetsmedel, smink, ögonwatten — Tobaksrök, isynnerhet af cigarrer, förorsakar hos manga en häftig sweda och stickning i ögonen. Det är bestämdt säkert, att den nu för tiden så

ofta öfwerlagade ögonswagheten förorsakas af cigarr-rökandet hos unga personer (man ser redan gossar bruka det), af den tidiga njutningen af spirituösa drycker, stillasittande, ögonens ansträngande nattetid och wid dålig upplysning; samt utswäfningar. Falsk är den tron, att snus werkligen skulle kunna förbättra synkraften.

Wi måste ännu widröra några omständigheter, som inwerka menligt på ögonen. Det är en skadlig wana att utwändigt stryka husen hwita eller ljusgula; då solstrålarna falla derpå, gör det ett ytterst obehagligt intryck på ögonen för dem, som bo midt emot, och de måste skydda sig derför genom gröna jalousier. Husen borde derföre strykas med en mörkare färg. Rök i rummen och dunsterna af dåliga upplysningsmaterialier (olja och talg) äro äfwenledes skadliga för ögonen; det skarpa ljuset af många lampor bör undwikas. — Damm så wäl inne i rummen som ute, skadar ögonen. Äfwen tryckningen af trånga halsdukar har ett menligt inflytande. Wi se således att en mängd omständigheter uppfordra oß att egna all möjlig förgfällighet åt det ädla synsinnet.

Den som har goda ögon, må icke begagna glasögon, och den som har behof af glasögon, bör wara högst förägtig wid walet af desamma och begagna dem så sparsamt som möjligt. — Genom onyttigt bruk af glasögon tages synkraften mycket i anspråk, den retas först och förswagas slutligen; det uppstår inflammation i olika delar af ögat med den deraf härrörande mängden af ögonsjukdomar, hwilka alla slutas med swag syn, om icke till och med blindhet. — Det ges personer, hwilka i öfrigt friska och med wäl byggda ögon, hafwa en förböjd retlighet i synorganerna, så att hwarje starkt ljus förorsakar wederwärdiga intryck, det för ögat sig framställande föremålet, ehuru klart och tydligt, synes dunkelt och oredigt samt ögonen börja rinna. Man griper

då genaſ till ſå kallade conſerwations-glasögon, hwilka uppfylla ſitt ändamål, om de endaſt tjena till ſkydd mot allt ſtarkt ljus, mot dam etc. Den ſom måſte ſkaffa ſig ett par glasögon, bör förſt rådföra ſig med en läkare, på det han må kunna wälja tjenliga glas. Att begagna gröna och blå glasögon är en owana, ſom ſkadar ögonen. — Ofta ſer man äfwen glasögon med ſkygglappar af grönt ſidentyg, för att afhålla ſtarkt ljus från ſidan; de äro ganſka nyttiga för ſwaga ögon. — Cirkelrunda glas äro tjenligare än ovala; de förra lemna blicken mindre ſpelrum, och bilden blir klarare, då deremot med ovala glas blicken gerna ſwäfwar omkring och ögat derigenom mycket anſträngeſ.

Det ofta upprepade bruket af ſådana ſynglas, ſom förſtora eller närma föremålen, förſwagar ſlutligen ſynen eller werkar närſynthet. Skadligaſt äro de ſå mycket brukliga lorgnetterna, iſynnerhet de för ett öga. Perſoner ſom ofta måſte begagna förſtoringsglas, ſluta ofta med ſynkraftens förluſt; häremot finnes intet annat ſkyddsmedel, än att ſå mycket ſom möjligt ſkona ögonen, flitigt taga ſig motion i det fria och ofta twätta ögonen med kallt watten, det ſednare dock icke omedelbart efter anſträngningen; ſpiritnöſa drycker duga alldeles icke för ſådana perſoner.

Sjette Kapitlet.

Om Rörelse. *)

Kroppens yttre rörelse är, om den tages på riktigt sätt och i behörigt mått, ett af de utmärktare medlen för helsans bibehållande. Först på senare tider har gymnastiken åter kommit i bruk, under det den hörde till de offentliga anstalterna hos forntidens folkslag, hvilka med sitt riktiga natursinne tidigt insågo deß välgörande werkan på ungdomens kropps- och själskrafter. Hittills betraktas, wid offentliga läroanstalter, gymnastiken blott såsom en bisak i barns uppfostran; dock kan man hoppas, att, om nytten af gymnastiska öfningar en gång blifwit riktigt wärderad, den tid icke skall wara langt aflägsen, då wi få se äfwen kroppsöfningar utgöra en wigtig del af uppfostran, på det ungdomen må uppwära lika kraftig till själ och kropp. Men icke endast för barn, utan äfwen för fullwärta är kroppsrörelse i deß olika arter ett nödwändigt medel för helsans bibehållande och till botande af sjukdomar.

---

*) Som detta kapitel är ett bland de utaf D:r **Graham** bäst och fullständigast behandlade, bättre än i manga andra gedlanda becker öfwer dietetiken, har öfwers. här återgifwit det i det närmaste oförandradt, men kan derwid tillwäl ej underlata den anmärkning att hwad förf. sagt rörande den egentliga sjukgymnastiken, är temligen knapphandigt och swäfwande. Sverige har, genom den fullrike Prof. Ling, fått företrädet att ega en ändamalsenligare sjukgymnastik än nagon annan nation, hwilket numera äfwen börjar blifwa i det öfriga Europa bekant och erkandt, så att läkare hitresa för att taga kännedom om den.

Genom kroppens rörelse understödjes i allmänhet blodets omlopp, befordras matsmältningen och med den kroppens näring, sättas afsöndringarna i werksamhet, lättas andedrägten, blifwer själen werksammare och sinnet gladare stämdt. Af ett beständigt stillasittande följer omedelbart trögbet i blodets omlopp, slappbet i musklerna, förminskning i kroppswärmen och utdunstningen, swagbet i matsmältningen, hwilka olägenheter åter kunna gifwa anledning till otaliga sjukdomar.

Utom de fördelar för helsan, som i allmänhet härflyta från en flitig, i rätt tid och med behörig mätta werkställd kroppsöfning, bör man widare icke förbise hela kroppens, så wäl som enskilta kroppsdelars stärkande. Man jemnföre blott den, som i friska luften öfwar sin kropp, med den som under ett stillasittande lefnadssätt sällan lemnar rummet. Så blifwa enskilta delar af kroppen, genom med dem werkställda öfningar, liksom musklerna, större, starkare och spänstigare, en omständighet, som är af högsta wigt wid afböjandet och botandet af många sjukdomar.

Såsom ett bewis att kroppsöfningar äfwen hafwa ett helsosamt inflytande på själen och sinnet, behöfs blott, att man göres uppmärksam på de förändringar, hwilka en förut af sorger plågad och nedslagen person hos sig erfar efter en måttlig promenad. Den, hwars kropp är härdad genom öfningar, skall weta att med mod, rådighet och försigtighet möta en botande fara, då i motsatt fall modlöshet, rädsla eller öfwerilning kunna taga öfwerhanden.

Om i allmänhet ett träget stillasittande utur ofwan anförda skäl medelbarligen ger anledning till många kroniska sjukdomar eller sjukdomar i wätskorna, så måste en ändamålsenligt ledd kroppsöfning befordra eller understödja deras botande. Erfarenheten lärer, att det så förhåller sig. Till dessa sjukdomar höra strofler, olägenheter i matsmältningen, lefwer- och gallsjukdomar, hypocondri, nervös ret-

ligher, lungsot i dess början, frekigheter i ryggraden och andra delar, lamheter, slag. Att häfwa de nu uppräknade och andra kroniska sjukdomar endast och allenast med medikamenter utan det mäktiga biståndet af rörelse och en ändamålsenlig lefnadsordning, skulle blott wara ett fåfängt, om icke till och med skadligt försök, emedan intet läkemedel för den längre tid, som fordras för att bota en sådan sjukdom, utan att förorsaka olägenheter, eger den förmågan, att jemnt befordra blodets omlopp, samt lätta afsöndringarne — wilkor som äro wäsendtliga för en sund lifsprocess. I en ändamålsenlig kroppsrörelse har man deremot funnit ett läkemedel, som aldrig kan åstadkomma någon olägenhet, utan blott en städse tilltagande nytta. Så berättar Plutarch i lefwernesbeskrifningen öfwer den ryktbare romerske statsmannen och talaren, Cicero, att han i början af sitt offentliga lif war mycket sjuklig och utomordentligt försvagad genom indigestion; att han sedermera för att återställa sin helsa, reste till Athen och genom gymnastiska öfningar uppnådde detta mål. Hans förut mycket hesa stämma hade blifwit mjuk och klangfull. Enligt samma författare war Julius Cæsar mycket mager, hade en wek, hwit hud och war stundom plågad af hufwudwärk och epileptiska anfall. Medelst en måttlig diet och under krigslifwets inflytelser befriade han sig från swagheten i sin constitution och från nämnde sjukdomar. Likasom det stillasittande kammarlifwet, med en onnig eller förwänd njutning af mat och dryck, är en hufwudorsak till de i wåra dagar så ofta förekommande oordningar i matsmältningen, lika så ofta är kroppsöfning det enda läkemedlet eller åtminstone ett förträffligt bidragande medel wid behandlingen af desamma. Redan den bland folket allmänna åsigten, att genom kroppsligt arbete, gående etc. förslappa sig appetit, talar, såsom genom erfarenheten bestyrkt, för nyttan och förträffligheten af rörelse.

De så ofta förekommande förtelsjukdomarna hafwa, liksom till en del skrofelns, sin grund i owerksamhet, och om man betänker rörelsens inflytande på afsöndringarna och i synnerhet på utdunstningen genom huden, hwilken genom kroppsöfning hålles ren, smidig och spänstig, samt slutligen det wigtiga sammanhanget mellan huden och hela förtelsystemet, så skall hwar och en winna den öfwertygelsen, att sjukdomarna i förtelsystemet, liksom hela organismens skrofulösa prägel genom behörig kroppsöfning afböjas, och, om de redan uppstått, lakas. Wid barns uppfostran borde denna omständighet aldrig lemnas ur sigte, helst äfwen den fattigaste familj deruti har det lättast anwändbara och tillika det ändamålsenligaste preservatif.

Hwad beträffar lungsot i dess början, så skall den, som i allmänhet icke är bekant med dess ursprung, med något sken af rättwisa, hysa twifwel om nyttan af rörelse såsom ett preservatif och läkemedel. Men om man betänker, att den är en swagbetssjukdom, att i sjelfwa werket en blott och bar swaghet, ådragen på ett eller annat sätt, banar wägen för ett sjukdomsanfall, att å andra sidan de medel, hwilka upprätthålla eller föröka kroppens energi, skydda dem, som äro fallna för lungsot, för dennammas utwecklande, så skall man lätt kunna sluta, att kroppsrörelse — ett af de bästa medel att underhödja kroppskrafterna, att befordra afsöndringarne — måste medföra en utomordentlig nytta wid lungsot. En annan orsak, hwarföre kroppsrörelse är af så utmärkt nytta i lungsot, är grundad i befordrandet af den normala hudfunctionen. Emellan hud och lungor, hwilka båda stå under inflytande af den yttre luften, är ett så innerligt sammanhang, att om den förras utdunstning försiggår fritt och ymnigt, lungorna efantligt lättas i sina förrättningar. Är deremot utdunstningen i någon mån hindrad, så äro lungorna i förhållande dereller mer anstränga, wanligtligen

försatta i ett tillstånd af högre retning, för att återställa den förda jemnwigten.

Att resa har ofta gjort synbar nytta i lungsot, så att till och med de sjuka, hwilka af resan och de dermed sammanhängande omwerlingarne erfarit utmärkta fördelar, genast besinnit sig sämre, om de dröjt flere dagar på en ort. Likaså märkwärdigt är det, att lungsotspatienter, hos hwilka sjukdomen redan uppnått en högre grad af utbildning, oaktadt deras swaghet icke blott kunnat fördraga små dagsresor, utan äfwen derunder befinna sig bättre.

Den ryktbare läkaren Sydenham rekommenderade för detta ändamål ridande, och försäkrar oß, att det ofta i förtwiflade fall gjort otrolig nytta. Han ytrar: "åtskilliga af mina anhöriga hafwa, på min inrådan, företagit större resor till häst och blifwit botade. Huru utan allt hopp ett sådant sjukdomsfall än är eller synes wara, så kan jag dock med allt allwar försäkra, att ridande medför lika så stor nytta, som chinabarken wid frosa; blott helsosam luft och tillräckligt lång resa äro härtill nödiga. De sjuka, hwilka tillryggalagt ungdomsåldern, måste, enligt mina deröfwer gjorda iakttagelser, längre fortfara med bruket att rida, än de, hwilka ännu icke uppnått denna ålder". D:r Fuller uti sin Medicina gymnastica berättar oß ett fall, hwilket talar såsom bewis för Sydenhams iakttagelse angående ridandets helande kraft. En läkare, D:r Baynard, kände sig hektisk och hade af sine läkare blifwit stärkt i denna mening. Den egendomliga feberhettan hos lungsigtige, beständig hosta med seg, gröngul eller askfärgad, ymnig upphosning, som omwerlade med blodspottning, afmagring, den egna rodnaden på kinderna, swettning under nätterna, diarrhé, etc. woro kännetecknen på hans sjukdom. Under dessa omständigheter nyttjade han mjölkdiet, samt medel som hindrade retningen

att hosta och befordrade uppspottningen lemte ridande i fria luften på alla tider af dagen, och blef fullkomligt frisk.

Medan wi tala om lefnadsordningen för lungsjuke, är det nödigt att här framhålla några anmärkningar öfwer den frågan, om det är fördelaktigt eller skadligt att föra så dana patienter till ett för dem främmande klimat, wanligen någon sydligare trakt. De orter, hwilka sedan århundraden stå i rykte härför, äro några trakter i södra Frankrike, såsom Montpellier, Avignon, södra Italiens sjökuster: Nizza, Genua; trakten wid Po, södra Italien, Malta; i Portugal Lissabon, samt Azorerna, i synnerhet Madeira. Men deras rykte härför hwilar på en fördom, som förvolantat sig till wår tid. Ty utan afseende derpå att läkarne i dessa trakter lemna den statistiska upplysningen, att af 100 dödsfall bland inwånarne minst 25 tillhöra lungsot, följaktligen dessa trakter icke stödda de inföddа för denna sjukdom, och att widare, enligt tillförlitliga uppgifter, af 47 till Madeira skickade lungsotspatienter 32 dött inom de första fem månaderna efter deras ditkomst och för på andra wintern, är lokal omsorget för patienter från nordligare klimater, till följe af de helt olika inrättningarne och plägsederna, i stället för att wara helsosamt, till och med skadligt. Wi erinra här blott om logementssättet af husen i södra Frankrike och Italien, hwilka lemna de nordiska patienterna intet eller otillräckligt skydd mot wäderlekens inflytelser under den swåra årstiden; widare om de topografiska lägena, hwilka på intet sätt stödda för östan- och nordanwindarne, hwilka äro så förderfliga för bröstsjuke. Hwad som blifwit sagdt om södra Frankrike och Italien, gäller, enligt engelska läkares iakttagelser, äfwen om Azoriska öarna. Att under sjukdomens förnämsta skeden, då lungsoten redan är utbildad, skicka de sjuka till dessa främmande trakter, är en grymhet, emedan de sedan helsowarligheterna af en mödosam resa, som icke kunna

wara utan skadligt inflytande på deras organiska lidande, äro öfverständna, ofta pläga falla ett rof för sjukdomen fjerran från de sina. Hwilket lidande, om till det obotligt blifna, plågsamma organiska onda äfwen kommer själslidande! Wi sågo ofwan, att nära ¾ af de sjuka på Madeira dö inom de första fer månaderna, och efter iakttagelser af Italiens och södra Frankrikes läkare skall sjukdomens förlopp der wara ännu kortare*). Utur nu utwecklade skäl tro wi, att för lungsjuktige sådana förändringar af klimat äro dels onödiga, dels farliga.

Krokigheter i ryggraden, snedheter i skuldrorna är ett företrädeswis hos qwinnokönet ofta förekommande formfel, hwars orsak, då det mest påträffats bland de högre samhällsklaßerna, hufwudsakligen ligger i brist på kroppsöfning, och hwars följder, utom det menliga inflytandet på den yttre gestalten, kunna blifwa ganska mißgynnande för qwinnans bestämmelse, emedan bäckenets gestalt mer eller mindre lider af ryggradens krokiga form. I stället att föräldrar intwinga sina döttrar (blott sällan förekomma deßa formfel, till följe af owerksamhet, hos gosßar) i snörlif och andra maschiner, för att förebygga deßa fel, eller, om de redan uppstått, häfwa dem, borde de snarare låta dem genomgå en ändamålsenligt ledd gymnastisk öfning. Äro barn swaga och späda, så får man icke trötta dem genom en stillasittande syßelsättning; långwarigt stillastående på ett ställe, hwar-

*) Valencia i Spanien är i anseende till deß jemna och milda temperatur, deß stillhet och en wiß grad af fuktighet, som förorsakas af ett dagligen nedkommande warmt regn, rekommenderadt såsom en uppehållsort för lungsjuktige; och denna stad förenar werkligen inom sig alla de fördelar, som äro önskwärda wid behandlingen af sådana patienter.

igenom kroppen lätt får en snedd hållning, måste undvikas. Under tiden mellan lärotimmarna skulle föräldrar anse för en pligt att framför allt låta barnen taga behörig kroppsrörelse, för att hålla muskler och ben i ett tillstånd af kraft, hvilket utgör det werksammaste wapnet mot sådana misbildningar. De borde betänka, att ett barns själsutweckling beror af kroppens helsosamma och kraftiga utbildning, liksom i omwändt förhållande en för tidig själens mognad blott kan erhållas på kroppens bekostnad, ett uppfostringsfel, för hvilket den oskyldige i en framtid måste plikta.

Om trögbet, brist på kroppsöfning och dermed förenadt kammarlif hafwa förorsakat slapphet i musklerna, swaghet eller wekhet i benbyggnadens structur, hwarigenom benen och musklerna på den swagaste sidan, som meränsels (och detta är ett nytt bewis för öfningens makt) är den wenstra, till de dagliga förrättningarne mindre begagnade sidan, owilkorligt gifwa efter för den ännu starkare sidans dragning, förrän en wanstaplighet begynner, så är det enda läkemedlet en regelriktigt genomförd gymnastik. Denna måste i början wara mindre ansträngande och icke räcka länge. En närande diet, normal matsmältning, sofwande på en hård madraß, en wänlig omgifning äro de erforderliga hjelpmedlen för att en sådan kur skall lyckas. Att söka winna ändamålet medelst instrumenter af hwad slag som helst, är lika så fruktlöst, som skadligt. Lika så ändamålslös är methoden att på en sträckbädd hålla den sjuke i horizontal ställning, hwilket, genom att hindra de öfriga förrättningarna, blir skadligt för hela organismen.

Af det föregående följer otwifwelaktigt, att, liksom daglig rörelse och kroppsöfning bibehåller och ökar kroppens helsa i allmänhet, de derjemte särskilt utgöra de wälgörande medlen att afböja och bidraga till betandet af alla de

sjukdomar, som hafwa sin grund i matsmältningsorganerna. Sådana sjukdomar äro gikt, indigestion, lefwersjukdomar, såsom gulsot, inrotad förstoppning, mot hwilka de äldre läkarne företrädeswis rekommendera ridande.

Sedan, såsom wi hoppas, wi tillräckligt wisat de fördelar, som kroppsrörelse förmår medföra, är det nu i sin ordning att beskrifwa de olika arterna och den behöriga måtta man derwid bör iakttaga.

Olika arter af rörelse. Rörelserna äro antingen allmänna eller partiella. Till de allmänna höra hufwudsakligen **gymnastik**, hwarunder äfwen inbegripna flere kroppsliga lekar, **gående, dans, ridande, åkande** och **gnidningar**. Man delar dem äfwen i aktiva och passiva, och räknar af de nämnde slagen åkandet till de passiva, men de öfriga till de aktiva, utom ridandet, som man sätter midt emellan dem båda. Till de partiella rörelserna höra att **läsa högt, deklamera** och **sjunga**.

Gymnastik är för ungdomen ett medel att stärka deß kropp i alla delar, befästa helsan och gifwa deß sinne en naturenlig riktning. För män af alla åldrar erbjuder gymnastik det bästa medlet att uppägga matsmältningsorganerna, sätta blodet och underlifwets organer i en jemn wexelsamber, samt härigenom, likasom genom tillwägabringandet af en friare hudfunction, utöfwa ett helsosamt inflytande på lungorna och hjertat. Om gymnastiska öfningar frambringa så gynsamma werkningar på en frisk menniska (och att de göra det, kan ingen neka, om han blott någorlunda fördomsfritt tagit kännedom af sådana öfningar), hurn mycket större inflytande skall då icke ett förfigtigt anwändande af gymnastiken hafwa på en mängd chroniska lidanden! Häraf kan förklaras, hurn Plato, Aristoteles och andra philosopher kunde så högt skatta gymnastik, att de förklarade den stat för felaktigt inrättad, i hwilken sådan icke begagnades. De hade

med sitt oförfalskade natursinne riktigt funnit, att endast kroppens fullkomliga helsa kan hålla själen stark och werksam, sinnet rent och upphöjdt.

Om nu gymnastik skall anwändas emot dålig kroppshållning, krokigheter i ryggraden och andra wanskapligheter hos barn, så är framför allt nödigt, att den mest förswagade sidan, som owillkorligt ger efter för den starkare sidans dragning, först tages i betraktande och att musklerna genom lemmarnes sträckning tillföras en förökad blodmassa, hwarigenom de erhålla en kraftigare näring. Genom befordrande af blodets omlopp i lemmarna blir äfwen omloppet friare i bröstet och underlifwets organer. Om dereffter för hela kroppens stärkande deßa öfningar företagas med båda kroppshälfterna på en gång, utöfwa de ett högst gynnsamt inflytande på brösthets widgning, hwarigenom äfwen lungorna blifwa starkare och erhålla ett friare utrymme för deras functioner. För de personer, som efter deßa rörelser känna häftig hjertklappning, hwilken fortfar länge efter sedan öfningen är slutad och återkommer wid hwarje nytt försök, är bäst att afstå från deßa och andra gymnastiska öfningar. Särskilt warnas för alla konststycken wid gymnastiserande, emedan sådant, om det mißlyckas, ofta medförer farliga följder.

Såsom icke obetydande arter af gymnastiska öfningar ansågo de gamla **springa** och **hoppa**, hwilket sednare, utom den wigbet som hela kroppen erhåller, isynnerhet är beräknadt på de nedre lemmarnes stärkande. Men det är nödigt, att denna öfning blott företages under de sista ungdomsåren, då kroppen redan fått fasthet; då bar den äfwen den wettan med sig, att ögonmåttet blir säkrare och ynglingens mod härdas. **Springa** är deremot en älskllingsöfning, som äfwen redan under yngre år litet emellan må tillåtas, dock må det icke ske för hastigt eller för länge.

Hela muſkelſyſtemets och härigenom äfven benens ſtärkande, ſtörre elaſticitet i ledapparaterna, lungornas ſtärkande äro följderna häraf. Den, ſom lider af blodets trängande till bröſtet eller af blodhoſta, måſte likväl afhålla ſig från denna kroppsrörelſe. **Sakta**, är en för manfolket ganſka ändamålsenlig öfning, ſom i ſynnerhet är egnad att gifwa kroppen en god, behaglig hållning, ſamt ſtärka bröſt- och armmuſklerna. Slutligen hwarjehanda **lekar**, ſåſom målkaſtning, bollſpel etc., hwilka göra kroppen wig, öfwa muſklerna och ſinnena. Till deßa höra äfwen följande twänne, för hwar ſin årstid egnade kroppsrörelſer: **ſkridſkoåkande** och **ſimmande**. Den förra i wårt nordliga klimat under wintern brukliga öfningen är, om den ſker med förſigtighet och icke forceras ſå att den för mycket upphettar, ſtärkande för de nedre lemmarna, wälgörande för bröſtet och härdar mot kölden. Det konſtmäßiga ſimmandet, hwilket kan betraktas ſåſom en del af badningen i öppet watten under ſommaren, får icke fortſättas för länge, för att undwika blodets trängande till bröſtet, och är för dem, för hwilka kalla bad kunna anſes nyttiga, en helſoſam, kroppens wighet befordrande, huden renande, och ſtärkande rörelſe.

Gående är utan allt twifwel den för wår natur meſt paßande och nyttiga kroppsrörelſe. I anſeende till den egna lifwande kraft, ſom gående utöfwar på kropp och ſjäl, bör det rekommenderas hwarje menniſka efter måttet af deß krafter. Gående är af twå ſlag, nemligen gående på jemn mark och beſtigandet af höjder. Det ſednare är i hwarje hänſeende att föredraga, emedan upp- och nedſtigandet erbjuder en ſtörre och mångfaldigare rörelſe för alla kroppens delar och en kraftigare öfning för lungorna. Blott den alltför ſwage eller den bröſtſjuke måſte af förſigtighet undwika denna art af gående. Att gå emot en ſtarkt blåſande wind är en ſwår öfning och kan icke rekommenderas.

För dem, hwilka i flera fläder äro bundna wid en tillasittande sysselsättning och derföre icke alltid kunna gå ut i fria luften utom staden, ehuru en sådan rörelse wore nödig för deras helsa, är det tjenligt att tid efter annan gå fram- och tillbaka på en fri rymd i granstapet, eller i sjelfwa huset. Denna slags rörelse är dock wisserligen blott en swag ersättning för de fördelar, hwilka rörelse i fria luften erbjuder.

En gammal helseregel bjuder att efter middagsmåltiden sitta en stund, och efter aftonspisningen gå 1000 steg. Äter man på de tider af dagen, hwilka wi ofwan uppgifwit såsom mest lämpliga, så kan det icke nekas, att en måttlig rörelse efter aftonmåltiden är nyttig för matsmältningen, understödjer andedrägtsorganerna, och på sådant sätt gör den nattliga hwilan mycket kraftigare och mer wederqwickande. Att gå med full mage efter middagsmåltiden, bör undwikas, såsom störande matsmältningen.

Följande punkter kunna rekommenderas till iakttagande af dem, som göra gående till en kroppsöfning. 1) En för helsan nyttig promenad måste ske i torr, ren luft, och om möjligt till orter, som äro uppböjda öfwer jordytan. Sumpiga, fuktiga trakter måste undwikas. 2) Gående i fria luften kan äga rum alla årstider, om man kläder sig med tillbörligt afseende på årstid och wäderlek och efter deras beskaffenhet sätter kroppen än i starkare, än i sagtare rörelse. 3) I afseende på dagstiderna, kan man antaga, att under sommaren de tidiga morgonstunderna och de sednare eftermiddagsstunderna äro mest passande. Wid middagstiden kan gående endast wara tjenligt, så wida det sker på en stuggig ort, från hwilken den brännande solhettan är afhållen. Under wintern passa middagsstunderna bäst, hwaremot under wåren och höften tiden fram emot middagen och de första timmarna på eftermiddagen härtill böra wäljas, så wida

icke magen är alltför mycket fylld. 4) Det är rådligt att werka med trakten för promenaderna och heldre gå på en lång, än på en kort wäg, på hwilken man ofta måste wända om. 5) Man skall wid gående wänja sig wid en regelbunden, lugn skridt; ett för hastigt gående upphettar kroppen och framkallar ofta swett. Will man hwila, så måste man förut småningom sakta gången, tills hettan och swettningen upphört. Dragluft bör äfwen då undwikas. 6) Ett angenämt fällskap, på samma sätt som en omwerlande trakt, bidrager oändligt mycket till sinnets muntrande. Wid walet af en följeslagare måste man hafwa afseende på lifvet i tänke- och handlingssätt och i lynne. I motsatt fall är det bättre att gå ensam. Widare är det nyttigt, att de hålla lika skridt sins emellan. 7) Att läsa under gående, duger icke; det skadar ögonen och hindrar de goda werkningar, som gående medför. Lika så otjenligt är det att röka under promenerandet. 8) Att under gående ofta stå stilla, är icke passande, emedan det werkar störande på blodets omlopp. 9) Hela kroppen måste under gående fritt röras, armarna måste nedhänga fria och hwarken nedstickas i fickorna eller hållas på ryggen. 10) Den, som är plågad af kyla i fötterna, bör en eller flera gånger på dagen taga motion i fria luften och byta om strumpor, så snart han kommit hem.

Hurn wälgörande reser till sots, i synnerhet i bergiga trakter, werka på själ och kropp, hafwa wi förut anmärkt. Den, som tänker företaga en sådan, må göra afseende på de af Capitaine Barclay i hans "Sätt att gå" meddelade anmärkningar. 11) För att gå fort och ihärdigt, skall man böja sin kropp något framåt, så att kroppens tyngd hwilar på knäna; skridten måste wara kort och fötterna blott böjas några tum från marken. En för raf, upprätt hållning wid gående, tröttar snart, emedan kroppens tyngd kommer att ligga på fotleden. 12) Det är nödigt att på fotresor nyttja tjocka strumpor eller

stöfler, hwilka äro så beswäma, att hwarje klämning undwikes, samt strumpor af farull, hwilka böra bytas om efter som omständigheterna medgifwa det.

En mer hoppande, an gående rörelse är dans, hwilken werkar lika wälgörande på kroppen och själen, samt derföre, om den sker mättligt och försigtigt, är nyttig för fullwärta åfwensom för yngre personer af hwarje stånd. Men wår tids stormande och ursinniga dansar, eller runddansarne, göra härifrån ett undantag, ty, i stället för att mer fullkomna wigheten och behaget i kroppens rörelser och werka lika retande på alla deß delar, lätta blodets omlopp, sätta afsöndringarna, i synnerhet hudens, i werksamhet och under musikens milda inflytande muntra sinnet, öfwergår det nu rådande sättet att dansa till en wild, stormande rörelse, som, genom att ojemnt reta kroppen, ger anledning till hwarjehanda wridningar i blodets omlopp och afsöndringarne, förwirrar och upprör själen och sinnena, försvagar känslan för det anständiga och förderfwar sederna. För att förekomma deßa olägenheter, måste dansen ske i en lagom rask takt, lättare och swårare dansar omwexla med hwarandra, hwarjemte dansandet icke bör fortsättas alltför länge, således icke öfwer midnatten. Ålder och konstitution måste bestämma antalet af dansar. Såsom ett tecken, om dans bekommer unga personer wäl eller illa, måste man noga gifwa akt på kindernas färg efter en slutad dans. Blir anletsfärgen bleknare, så är dansandet säkerligen skadligt och bör derföre, om icke helt och hållet undwikas, dock ske med största måttlighet. Alla de, som efter att hafwa dansat klaga öfwer förswårad andedrägt, känna stickningar i bröstet, böra strängt afhålla sig från hwarje slags dans. Förorsakar mycket dansande en oren hud, afmagring och mattighet, så är nödigt, att antingen helt och hållet undwika att dansa, eller åtminstone derwid iakttaga stor måtta och försigtighet. Qwinnor-

na borde, så wida de hafwa sin helsa kär, aldrig dansa under den tid de hafwa sin månadsrening. Hafwande qwinnor, i synnerhet under första månaderna af groseßen, måste undwika att dansa, emedan det lätt medförer blodflöden och misfall; för digifwande qwinnor duger det lika litet och kan hafwa skadliga följder för barnet.

Om dansande icke skall wara skadligt för helsan, så måste man hafwa affeende på luften i danssalen. Genom upplysningen och mängden af de dansande blir densamma snart förskämd, så wida icke luftwerling befordras genom något i de öfre delarne af danssalen anbragdt luftdrag. Otjenligt är det, under hwilka omständigheter som helst, att ända till sent inpå natten dröja qwar i en danssal, emedan luften slutligen allt mer och mer beröfwas sitt syre och blir mindre helsosam för andedrägten. Redan det att ljusen brinna mindre klart antyder förminskning i syrehalten. Ännu skadligare blir luften om danssalen är lågt belägen och uppfylles med dunster, såsom genom tobaksrökning.

Widare bör man göra affeende på klädseln. Densamma får hos båda könen icke wara för trång eller hårdt tillsnörd, hwarken för warm eller för lätt. I synnerhet bör qwinnokönet warnas för en alltför hårdt tillsnörd och för lätt klädsel.

Slutligen förtjena sjelfwa uppehållen mellan de serskilta dansarna en synnerlig aktsamhet. Det är otjenligt att på baler genom en riklig soupé dela tiden i twänne hälfter. Efter slutet af hwarje serskildt dans får man icke genast sätta sig, minst på ett ställe, der man ar utsatt för inwerkningarne af en kallare luft, såsom wid wäggarna, eller af drag, såsom i närheten af dörrar och fönster. Det skulle säkerligen wara nyttigt, om bruket tillåte det, att de dansande damerna, likasom herrarna, ännu någon stund efter dansen, promenerade fram och tillbaka på golfwet. Under närwa-

rande förhållanden måste man råda hwarje dansande frun-rimmer att efter slutad dans kasta öfwer sig en warm shawl. Skall något sluidum njutas, så äro ljumma, milda drycker härtill de tjenligaste.

Rida, såsom i sig förenande fördelarne af activ och passiv rörelse, är företrädeswis att rekommendera för alla sjukliga personer. Man kunde i allmänhet uppställa den skillnaden mellan rida och gå, att det förra är den bästa öfning för att återwinna sin helsa, det sednare för att bibehålla den. Grunden hwarföre ridande är för swaga och sjukliga nyttigare än gående, består å ena sidan i möjligheten att genom ridande oftare förskaffa sig en kroppsöfning, som den sjuklige är för swag att kunna lika kraftigt förskaffa sig genom gående; å andra sidan ligger ridandets företräde i den gunstka wigtiga återwerkan på underlifsorganerna, hwilka här, på ett märkwärdigt sätt satta i werksamhet, snart åter erhålla den energi, som länge felats dem. Den medwerkan, som en normal matsmältning har till hela organismens tillfrisknande, kan icke nog skattas. Sålunda gagnar ridning företrädeswis alla dem, som lida af swaghet i matsmältningen, inrotade förstoppningar, dem hwilkas lemne är fördystrad till följe af stockningar i underlifwet, hypokondrister, och dem som på ett eller annat sätt förstört sin constitution. Som fötterna wid ridande förblifwa owerksamma och blodets omlopp i dem, till följe af föregående sjukdomar, är trögt, samt fötterna följaktligen städse äro kalla, så passar ridande bättre under de warma årstiderna, än under wintern, då gående är mer lämpligt. Nyttigt är det att efter ridandet gå någon stund för att uppwärma fötterna. För häftigt och långwarigt ridande anstränger alltför mycket lårbenet och ryggraden och kan derföre icke anses för helsosamt; för dietetiskt ändamål är en öfning af 1 till $1\frac{1}{2}$

timme tillräcklig. Om ridandets wälgörande inflytande hos lungsiktige är redan förut ordadt.

Åkande i nu brukliga, med alla bequämligheter förseda wagnar, och stundom med tillslutna fönster, är mera en lurens modesak, än ett slag af helsosam rörelse. Den roftbare Franklin hade icke orätt, då han med bittert spe klandrade detta sätt "att hämta frisk luft". Blott hos ytterst swaga personer, för hwilka hwarje annan rörelse blir omöjlig, är detta sätt att åka ursäktligt, emedan deras tillstånd, utan all kroppsrörelse, skulle betydligt försämra sig. Det är då tjenligt att åka i öppen wagn eller åtminstone, efter wädrets beskaffenhet, hålla ett fönster öppet. — Att på ojemna wägar åka i en wagn, som icke hänger på fjedrar, närmar sig den activa rörelsen wid ridande, emedan, genom den derwid uppkommande skakningen af kroppen och den nödiga muskelansträngningen för att hålla densamma upprätt, lika werkningar frambringas, som wid ridning. Man kunde rekommmendera detta slags rörelse för sjukliga personer, såwida de icke lida af olägenheter i urin- och köns-organerna.

Färdande på flodfartyg erbjuder inga synnerliga fördelar. Häremot har man rekommenderat sjöresor företrädeswis för lungsiktige och förebragt bewis för deras nytta. Det är oafgjordt, om de gagna eller icke. Några läkare tro sig finna grunden för deras nytta i den med egna utdunstningar uppblandade sjöluften, andra i fartygets gungande rörelser, under det andra helt och hållet förneka all nytta af dem.

Gnidningar (frotteringar). Då wi här upptaga detta slag af rörelse, äro wi öfwertygade, att mången af wåra läsare skall draga i twifwel, om gnidningar werkligen höra till rörelser eller kunna åstadkomma någon nytta. De gamle måste äfwen härutti wara oß en förebild: hos dem hörde gnidningar lika mycket till de dagliga lefnadsbehofwen och

till kroppens behöriga rengöring, som parfumeringarna hos många af wåra damer och modeherrar. Så obetydlig och öfwerflödig denna sak än må synas efter wårt sätt att döma, förtjenar den likwäl mycken uppmärksamhet. Man ser dagligen den nytta, må man förlåta oß jemförelsen, som hästar hafwa af det flitiga skrapandet och borstandet. Man jemnföre blott en så ryktad häst med den, som icke hålles renlig, och man skall genast märka skillnaden i den utwertes finheten och glattheten, i djurets lisighet och munterhet. Riktiga hästkännare anse ryktandet för halfwa fodringen, och detta med rätta, ty medan det befordrar blodets omlopp, blifwa genom hudutdunstningen de gröfre ämnena af näringssaften afslägsnade och sämedelst nutritions-proceßen lättad.

Säkerligen skulle bruket att dagligen gnida menniskokroppen medföra samma werkningar. Det utöfwar i första rummet ett gynnsamt inflytande på matsmältnings-organerna, befordrar blodets omlopp och hudutdunstningarna, fördela swullnader och muskelstyfheter, samt stärker hela kroppssystemet. De som lida af gikt, rheumatism och lamhet, äfwensom swaga eller nervösa personer skulle af gnidningar hafwa den största nytta. För att befordra barns wärt, hålla kroppens werksamhet i jemnwigt och förekomma förstoppning, hwarför barn äro synnerligen fallna, kan ingenting bättre läggas föräldrar på hjertat, än bad och dagliga torra gnidningar öfwer hela kroppen.

Dr Gadogan anmärker, att om en giktsjuk hwarken kan gå eller rida, han genom frottering småningom blir i stånd till båda deßa troppsrorelser. Så länge han icke kan gnida sig sjelf, måste det, medan han ännu ligger i sängen, göras af en annan stidlig person, antingen med flanell eller en tienlig borste, och det öfwer hela kroppen. På detta sätt

blifwa nerv- och muſkeltrådarna ſtärkta, utan beſwär för den ſwaga ſjuklingen. Dereſter bör han ſmåningom förſöka att gå eller rida, till deß han utan trötthet kan röra ſig i fria luften 1 till 1½ timmas tid. Så ſtenbart obetydande denna method för botande af gikt är i förſta ögonblicket, lika ſå werkſam har den wiſat ſig hos alla dem, ſom noga följt denſamma. Äfwen andra läkare hafwa gjort en lika iakttagelſe angående werkan af frottering wid gikt. Så berättar franſka läkaren Deſault om en man, ſom uppnådde 100 år, och hwilken under de ſiſta åren derigenom höll ſig fri från gitt, hwaraf han förut beſtändigt warit plågad. Andra läkare hafwa för ſamma ändamål och med god framgång låtit ingnida olja i huden.

Siſtnämnde ſlag af frottering begagnade företrädeswis de gamle, för att göra magra perſoner, i ſynnerhet barn, hulligare, och äfwen twertom, wid anlag för fettbildning. Så berättar **Galenus** om ett barn, hwars lår på ena ſidan war kraftigt och ſtarkt, på den andra afmagradt, hwilket tilliſtånd han fullkomligt häfde genom dagligt frotterande med flanell och aromatiſka rökningar. Med ett femårigt barn, ſom ännu icke kunde ſtå, och hwars ryggrad war ſå ſwag, att det ſyntes lutande framåt, lät **Burton** anſtälla gnidningar öfwer hela kroppen, iſynnerhet på ryggraden och uppnådde fullkomlig återſtällning, ett lärorikt exempel, ſom i dagligen förekommande fall kunde tjena till efterföljd, om blott de, ſom hafwa att ſkaffa med barns uppfoſtran, wille inſe nyttan af frotteringar och de olägenheter, ſom härleda ſig från förſummande af detta ſå enkla dietetiſka medel.

Det ſkulle öfwerſtrida gränſerna af denna bok, om wi här anförde ännu flere upplyſande exempel på nyttan af torra gnidningar öfwer hela kroppen wid chroniſka rheumatismer, lamheter i ferſkilta lemmar och iſynnerhet wid anlag

till lungsot. Det må derföre wara nog, som wi hoppas, att hafwa gjort läsaren uppmärksam derpå.

Wid stofbet i lederna eller contrakturer hafwa, enligt berömda läkares intyg, dagliga gnidningar på de sjuka delarna wisat sig utmärkt nyttiga. De kunna werkställas med handen, flanell, ullwantar eller en dertill gjord borste. Den sistnämnde är det bästa medlet, så wida icke aromatiska och andra ämnen skola ingnidas. I de fall, då kallt watten skall användas jemte frottering, kan man i stället för frotteringsborste äfwen bruka en swamp; den enda olägenheten härwid är, att den angenäma känslan af en allmän i hela kroppen sig spridande wärme icke så fullständigt kan frambringas med swampen. Morgonen och tiden innan man går till sängs lämpa sig bäst härtill. Med hwarje frottering kan uthållas i 10 à 15 minuter. Wid stofbeter i lederna eller contrakturer är i allmänhet nödigt att fortsätta gnidningarna närmare en timma två gånger om dagen.

Utom deßa slag af allmän rörelse bör man äfwen betrakta de **partiella**, eller, bestämdare uttryckt, **bröströrelserna**. Wi hafwa kallat dem bröströrelser, emedan de, consequent utförda, äro för bröstets organer, lungorna, hwad gående och springande äro för lemmarnes och hela kroppens muskler.

Att **läsa högt, declamera**, lämpar sig företrädeswis för qwinnokönet, som wanligtwis förer ett mer stillasittande lefnadssätt, och hwars lungor i förhållande till mankönet äro mindre. Genom att läsa högt och declamera sättas bröst- och bukmusklerna samt mellangärdet i rörelse, befordras blodets circulation genom lungorna, stärkes lungwäfnaden och utöfwas, förmedelst bukmusklernas sättande i werksamhet, ett wälgörande inflytande på underlifsorganernas förrättningar. Båda deßa öfningar äro isynnerhet att rekommendera för alla menniskor, som sitta mycket, hafwa swagt bröst eller wisa an-

lag för lungsot. Såsom ett exempel på det högst wälgörande inflytandet af denna lungornas öfning, kan man anföra skollärare, hwilka, oaktadt deras mer stillasittande sysselsättning i skolan och det dagliga inandandet af en genom utdunstning förskämd luft dock meränbels uppnå en hög och frisk ålderdom. Såsom försigtighetsreglor måste härwid iakttagas, att ingendera öfningen får ske då magen är full, räcka för länge eller i början wara för stark och hög. Så snart trötthet eller smärta kännes derunder eller derefter, måste båda antingen helt och hållet undwikas eller åtminstone blifwa mycket inskränkta.

Om sjunga och spela på blåsinstrumenter gäller detsamma. I sonnerhet nyttigt är det förra för handtwerkare med stillasittande sysselsättning.

Hwad wi nämnde i afseende på dans, gäller wid alla ofwan uppräknade rörelser, de må wara allmänna eller partiella. Om icke lungorna skola råka i fara, får man hwarken under eller efter desamma njuta kalla drycker eller utsätta sig för en kylig temperatur eller drag.

Tid och mått för rörelser. Hwarje slags rörelse måste ega rum före måltiderna och icke omedelbart efter desamma. I förra fallet befordras matsmältningen, i senare deremot hindras densamma, så wida icke rörelsen sker med mycken måtta. I allmänhet kan man antaga, att tiden mellan frukosten och middagen, om wädret icke är för warmt, lämpar sig bäst för en activ rörelse i fria luften. Men wid hwarje tid på dagen, så snart magen icke är för werksamt sysselsatt med matsmältningen och wädret är gynnsamt, kan man med fördel företaga en activ rörelse. Under wåren och sommaren är tiden före frukosten härtill mest passande.

Måttet af rörelse måste nödwändigtwis rätta sig efter årstiden, efter personens ålder och kroppsconstitution. Will man hafwa fastställd en bestämd tid för måttet af rörelse i

fria luften, så kan man antaga 3 till 5 timmar, såsom en sådan, hwilken riktigt fördelad på hela dagen, (ty äfwen i denna punkt måste, till kroppens bästa, omwexling ega rum mellan hwila och werksamhet), är gagnelig för hwar och en. Det ögonblick, då en angenäm trötthet eller hudutdunstningen gör sig märkbar, kan för den sjuklige, convalescenten eller den, som ännu icke want sig wid rörelse, anses såsom hwilopunkten. Endast i händelse af betydlig swaghet får det icke komma så långt att man känner sig trött. Deßa winkar bör man fasthålla, emedan man i wåra närwarande förfinade lefnadsförhållanden är ofantligt benägen att försjunka i kroppslig owerksamhet. Men i hurn många andra punkter afwika wi icke från naturens enkla, för oß helsosamma lagar! Wid bruket af de för wår helsas bibehållande och stärkande så wäsendtliga hjelpmedlen wisar oß naturen att ett högt mått af kroppsöfning på intet wis är skadligt. Betrakta wi antalet af muskler och ben i menniskokroppen, af hwilka de förra uppgå till 474 och de sednare till 247, så kan man otwifwelaktigt wara berättigad till den slutsatsen, att en activ kroppsöfning till en temligen betydlig grad är nödig, för att förskaffa ett så stort antal af kroppar, hwilka ögonskenligen äro skapade till rörelse och werksamhet, tillräcklig öfning och retning.

Att ofta företaga en liten resa till fots af en eller annan mil på en dag, och, allt efter omständigheterna, repetera densamma hwar 8:de eller hwar fjortonde dag, är ett utmärkt medel för bibehållande af en frisk kropp. Blod- och nervsystemets, matsmältnings-organernas och hudens krafter stärkas och lifwas på nytt. Många af de män, som ännu dröja qwar bland oß, hafwa för sin höga ålder till stor del att tacka wanan att företaga och efter korta mellanslof repetera sådana fotresor.

Under köld är en ansträngande rörelse nödvändigare, än under wärma, för att öka hudutdunstningen, och äfwen understödja smältningen af de flera gröfre näringsämnen, som wi under wintern förtära. En lång promenad under wintern, wid ren luft och med temligen rask stridt, är gansta nyttig för helsan.

Följande kan gälla såsom en god allmän regel: den magre skall, för att bliswa starkare och fetare, röra och öfwa sig så länge, tills han känner sig allmänt warm; den fete deremot, tills han ymnigt swettas, hwilket skall förminska hans fett.

För barn af swag natur är blott en kort rörelse tjenlig, tills de, liksom convalescenter efter swåra sjukdomar, hwilka wanligen wid första försöket att gå bliswa mycket förskräckta, stärkt sig genom fortsatt öfning. Personer af högre ålder få aldrig, utan skada för deras helsa, underlåta den wanliga kropprörelsen; deremot har för dem ett flitigt gående, isynnerhet om de hafwa fallenhet för fetma, långt mera nytta än för hwarje annan person. De, som uppnått en hög ålder hafwa meränbels warit duktiga fotgängare.

Om den sjuklige wid hemkomsten från en kroppsrörelse fryser något litet, får han icke genast wärma sig wid kakelugnen. Nyttigare är det att påklädd hålla sig på afstånd från elden, tills han småningom want sig wid rummets temperatur. På detta sätt undwiker man de skadliga werkningarna af en för hastig omwexling i temperaturen, hwilka oftast yttra sig uti snufwa.

Följande allmänna reglor i afseende på rörelse förtjena isynnerhet att iakttagas.

1) Werkan af hwarje kroppsrörelse skall, så mycket som möjligt, wara allmän. Derföre äro gående, springande, dansande, ridande att föredragas framför alla öfriga. 2) Deßutom måste rörelsen ske i fri och ren luft, om den i hwarje

hänseende skall wara wälgörande. Många fabriksarbetare anstränga betydligt sin kropp, men inne i rum och i en luft, som är förskämd genom mångfaldiga utdunstningar. Detta är orsaken, hwarföre denna klass af menniskor merändels är sjuklig. 3) Ju högre och torrare luften är, desto mer wälgörande werkar rörelsen. 4) I början måste hwarje kroppsöfning wara lätt, hwarpå man småningom måste öfwergå till mera uthållande och ansträngande prestationer, samt gradwis åter gå tillbaka. Hwarje hastig öfwergång från den ena graden till den andra duger icke. 5) En stark appetit efter tagen rörelse är det bästa bewiset för dennas riktiga mått. 6) Will man hwila efter rörelsen, så bör man undwika drag och icke lägga sig på gräset, på det icke den ökade hudutdunstningen hastigt må blifwa hämmad och någon betydande sjukdom derigenom förorsakas. 7) De personer, som för det mesta hålla sig inne och föra ett stillasittande lefnadssätt, må icke tro, att en promenad en gång i weckan är jemnförlig med en regelmässig rörelse. I allmänhet känna de sig sämre efter en sådan slags kroppsöfning. 8) Det är nyttigt att omwexla med slaget af öfning. 9) Detta gäller isynnerhet om ett sådant slag, som fordrar en bestämd ställning. Är detta fallet, skall den icke räcka längre än en half timme. 10) Wid full eller tom mage är hwarje muskelwerksamhet för kroppens helsa alltför ansträngande. 11) Rörelsen får icke wara alltför mycket angripande, eller fortsättas till kroppens fulla utmattning, hwaraf krafterna uttömmas i stället att stärkas. Efter en ända till trötthet tagen rörelse skall man icke genast äta. Om kroppen är mycket uppbetsad och swettig, är det nyttigt att hwila något innan man äter. 12) Om kroppen är uppbetsad och törsten mycket häftig, så släckes den säkrast och för helsan tjenligast genom warma drycker. 13) Wid alla öfningar måste klädseln wara löst åtsittande och företrädeswis icke

tränga nacken och lederna. 14) Efter en tröttande rörelse uppfriskar ingenting mer än att twätta fötterna med warmt watten kort innan man går till sängs. 15) Wid alla kroppsöfningar skall man roa och förströ sig, emedan ett djupt tänkande under desamma lättröttar kroppen och omintetgör de genom rörelsen åsyftade fördelarna.

Sjunde Kapitlet.

Om Wakande och Sömn.

Medan under wakande tillståndet det animaliska lifwet hos menniskan har öfwerhanden, hwilar detsamma under sömnen, då det vegetativa lifwet är rådande. Det under wakandet werksamma lifwet hos menniskan beröfwar kroppen krafter och ämnen, som icke kunna ersättas med mat och dryck. Ett ersättningsmedel härför, hwilket också är det enda, har naturen gifwit oß i sömnen. Under densamma upphör sensationen och den frifwilliga rörelsen, sinnena och själswerksamheten hwila, och menniskan synes, så länge sömnen warar, på wißt sätt hafwa upphört att wara menniska. Men deremot äro de organer och förrättningar, hwilka på nytt stärka den utmattade constitutionen och återställa lifsenergien, under sömnen desto werksammare. Aßimilationsproceßen eller

nutritionen försiggår fullkomligare, hudutdunstningen är förökad, hwarigenom de för kroppen obugliga ämnena afslägsnas, de öfriga afsöndringarna äro satta i mer werksamhet, andedrägten är lugnare, jemnare, djupare, hjertats rörelse är långsammare, fullkomligare och fördelar jemnare blodet till alla delar af menniskokroppen.

På sådant sätt bliswer en uppfriskande sömn för kroppens helsa samt underhållandet och stärkandet af själens och kroppens förrättningar ett werkligt behof, som genom ingenting kan ersättas. Hwarje menniska, som icke njutit en helsosam sömn, känner sig redan morgonen derefter mindre kraftfull och mera retbar. Räcker detta tillstånd några dagar, så warseblir hon owilkorligt, hurusom hennes constitution bringas i oordning, appetiten fattas, krafterna aftaga, sinnet bliswer retligare, mera upprördt, själsförmögenheterna slutligen undertryckta och förslöade. Man kan således med Kant utropa: "beröfwa menniskan hoppet och sömnen, och hon skall bliswa den olyckligaste warelse på jorden.

Knappt något förtär så hastigt och så betydligt nerwkraften, som djupt tänkande, och intet i werlden förmår så kraftigt återställa densamma, som sömnen. Under den äro de passioner, som ofta så häftigt uppröra och förstöra kroppen, förswunna, och efter en uppfriskande sömn kunna wi med sinneslugn tänka på wåra olyckor och känna wåra krafter samlade att kunna bära den instundande dagens börder.

Såsom redan är anmärkt, fortsättes under sömnen kroppens utweckling lugnare och fullkomligare, emedan det ersättande, wegetativa lifwet i förhållande till det animaliska, tärande är öfwerwägande. Häraf kan man förklara, hwarföre unga barn behöfwa mer sömn än fullwärda personer. Är sömnen lugn, djup och långwarig, kan man äfwen deraf sluta att matsmältningens underbara werksamhet, af hwilken den är beroende, ostörd försiggår. Som deßa förrättnin-

gar under en högre ålder försiggå långsammare, medwetandet under sömnen då icke fullkomligt försvinner och hjernans werksamhet hastigt åter waknar, så är äfven sömnen kortare, eller, till följe af de mångfaldiga retningar, som gifwa anledning till drömmars uppstående, störd och följaktligen icke wederqwickande. Man har gjort den iakttagelsen, att, efter en wederqwickande sömn menniskan i allmänhet synes större än på aftonen, då hon warit utmattad af dagens möder. I de flesta sjukdomar är inträdandet af en lugn, djup sömn det första säkra tecknet till ett börjande tillfrisknande. Många sjukdomar, såsom febrar, kunna aldrig utan sömn botas.

Deßa förgående anmärkningar hafwa naturligtwis endast afseende på den friska, naturenliga sömnen. Hwarje öfwerskridande af det för helsan nödwändiga och regelbundna werkandet mellan så wäl enskilta organers, som i allmänhet hela kroppens werksamhet och hwila, ytrar skadliga inflytelser på helsan. I början af detta kapitel hafwa wi wisat de olägenheter, som uppkomma genom umbärandet af sömnen. Den i början sig wisande retbarheten i hela organismen öfwergår, med krafternas försvinnande och kroppens afmagrande, till en wiß grad af slöhet. Något dylikt märka wi wid öfwermått af sömn, blott med den åtskillnaden, att ända från början alla animaliska förrättningar försiggå trögt, constitutionen försvagas, sinnen och själskrafter blifwa mera försläade. I följd af blodets tröga circulation i den kraftlösa, meränbels uppsvällda kroppen hos den, som sofwer mycket, uppstår disposition för wattensot, slag och andra sjukdomar.

För att bestämma den för hwars och ens helsa tjenliga proportionen mellan werksamhet och hwila, skola wi i det följande 1) bestämma det för sömnen nödiga antal af timmar, 2) den för sömnen bäst paßande tiden och 3) uppgif-

wa de medel, hwilka kunna befordra sömnen, om den skulle felas.

1) Om måttet i sömn. Det för sömnen nödiga antalet af timmar kan blott i allmänhet bestämmas så, att med afseende på den enskilta individens olika ålder och constitution, 5—8 timmar till sömn äro fullkomligt tillräckliga. Under det en frisk, fullwärt menniska i mannaåldern, återsamlar sina krafter under 5—7 timmars sömn, behöfwer den öfweraldrige, den swage eller sjuklige redan en timme mer. Det qwinliga könet erfordrar en längre tid till sömn, än det manliga, och hos barn är behofwet desto större, ju yngre de äro. Man borde låta deßa i allmänhet sofwa efter deras eget godtycke. — Ju lugnare och stadigare sömnen är, desto fortare bör den räcka. Att af wana, eller emedan man känner sig sjuk, eller sömnen warit orolig, sofwa utöfwer den blott i allmänhet uppgifna tiden, medför alltid stadliga följder, d. w. s. i stället för wederqwickande och pånyttlifwande, följer nu slappet, trögbet i lederna, tyngd i hufwudet etc. Personer, som mycket anstränga sig till kropp eller själ, behöfwa en längre sömn än de, som föra ett syssloløst lif. Om wintern är hwar och en i större behof af sömn, än under sommaren, emedan kölden medför en starkare consumtionsproceß, hwilken naturligtwis kräfwer en derefter afpassad större ersättning. Då således ålder, constitution, kön, lefnadssätt, wana och till och med sömnens beskaffenhet äro att taga i betraktande wid bestämmandet af timantalet, så är det för hwarje menniska säkrast att, i afseende på längwarigheten af den för henne nödiga sömn, observera hurnwida man, den tid på morgonen då man wanligen waknar, känner sig fullkomligt stärkt och under det följande af dagen känner sig lika kraftig. Om sömnen än warit aldrig så kort, har den i sådant fall dock warit tillräcklig till kroppens stärkande. Liksom sinnena, isynnerhet de twänne högre, sy-

nen och hörseln, hos den tröttade menniſkan först upphöra att mottaga de yttre intrycken, ſå äro äfwen båda deſſa tidigaſt åter wakna.

Ingenting är likwäl dåraktigare, än om någon genom wakande om aftonen ſöker förkorta detta för bibehållandet af hans helſa beſtämda måttet af ſömn. Dåraktigt är det att för nöjens ſkull waka in på natten och ſofwa under dagen; men ſkadlig och i många fall till och med förorſakande obotliga ſjukdomar, ſåſom epilepſi, är lärda perſoners wana att idka ſina allwarſamma ſtudier långt in på natten och hålla ſig muntra genom yttre retmedel, ſåſom njutningen af kaffe, the med ſpirituoſa, kalla omſlag kring hufwudet, kalla fotbad etc. Såſom en owederlägglig ſanning gäller den erfarenhetsſats, att hwar och en blott genom regelbunden fördelning af tiden mellan hwila och werkſamhet kan för längre tider ſyſſelſätta ſig anſträngande utan fara för ſin helſa. I de flеſta leſnadsförhållanden äro åtta timmar på dagen tillräckliga för anſträngande ſjälsſyſſelſättning, hwarwid äfwen tillräcklig tid kan blifwa öfrig för ſömn, matſtunder och kroppsöfning. Enligt Cooper har Dr Prieſtley, hwilken bland alla engelſka ſkriftſtällare ſkrifwit det meſta och i de meſt olikartade ämnen, under hwarje tidrymd af ſitt lif blott anwändt 6—8 timmar dagligen till ſitt ſjälsarbete. Antager man, att 7—8 timmar äro beſtämda för ſömn, 3—4 timmar för kroppsöfning, och till och med 4 timmar för måltiderna och förſtröelſe, ſå ſtall man dock, i följd af den wederqwickelſe, ſom kropp, ſjäl och ſinne på detta wis erhållit, under dagen i allmänhet förmå uträtta mera i afſeende på ſjälsarbete, än om förſtröelſe och kroppsöfning uteſlutas.

2) **Om den för ſömn paſſande tiden.** Naturen har ofriwilligt beſtämt dagen till arbete och natten till hwila. Så ſnart ſolen går ned, och luften, ſom wi inandas, är beröfwad de denſamma liſwande ſtrålarne, blifwa wåra ner-

ver och fibrer mera slappa, musklerna förlora till en del sin spänstighet, och wi känna oß naturenligt böjda för hwila. Men om man handlar emot denna tydliga naturlag, antingen till följe af embetsgöromål eller det rådande bruket, och om wi under natten till en tid bibehålla werksamheten hos wåra muskler och nerver, då de böra hwila och nedspänna dem om dagen, då de böra wara werksamma, så bringas kroppens hela ekonomi i oordning. Utomdeß är äfwen en annan omständighet härwid, som icke bör förbises. Ögonen, hwilka mot aftonen bliswa slöare, lida utomordentligt genom plägseden att sitta uppe långt inpå natten, först emedan de i sin werksamhet bliswa för mycket retade, för det andra, emedan blott dagsljuset och ingen med konst åstadkommen upplysning är gynnande för den fina byggnaden af detta organ.

Walangin anför ett rön, hwilket oweder-sägligen bewisar den nattliga hwilans fördelar framför den under dagen. Två franska Cawalleri-öfwerstar kunde icke bliswa ense om tjenligaste tiden för marsch och hwila. Som afgörandet af denna fråga i militäriskt hänseende war af wigt, så erhöllo de af sina förmän behörig tillåtelse till anställande af försök. Den ena lät, ehuru sommarhettan war ganska tryckande, sina soldater marschera om dagen och hwila under natten. Wid slutet af en marsch om 120 geogr. mil hade denne hwarken förlorat en man eller en häst, medan den andre, som lät sitt folk marschera under swalkan om aftonen och en del af natten, wid slutet af samma sträcka hade förlorat ganska många hästar och några soldater.

Te rön man gjort i heta luftstreck, isynnerhet i grannskapet af sumpiga trakter, att med solens nedgång, i dessa länder för helsan högst skadliga utdunstningar uppstiga, i följd af hwilka diarrhéer och ganska elakartade febrar uppstå, kunna med rätta under sommarhettan lämpas på wåra sum-

piga trakter. Allt wistande i sådana trakter under natten måste på det forgfälligaste undwikas.

Den genom ordspråk hos folket sanctionerade helsoregeln att tidigt gå till sängs och tidigt åter uppstå, kan äfwen erkännas wara en gyldene regel. Alla, hwilka uppnått en hög ålder, swara, om de tillfrågas, genom hwilka medel de uppnått den, meränd els med ofwannämnde regel, och detta, som wi tro, med rätta.

I afseende på **middagssömnen** måste wi anmärka, att ehuru många personer, hwilka njuta en god helsa, hylla middagssömnen såsom en wana, densamma dock icke på minsta wis är att rekommendera. Efter maten bör man hwila, men icke sofwa, ty en full mage tillåter ingen lugn och stärkande sömn, utan man uppwaknar ledsen, med tungt hufwud, trögket och olust för arbete, och oftast med blek hy. Barn och åldriga personer, hos hwilka den nattliga sömnen ofta är ganska kort och afbruten, bilda ett undantag häri från. Den som är uttröttad genom ansträngande kropps- eller själsarbeten, eller häftigt angripen af sorger och sinnesrörelser, kan då någon gång ånwo stärka sig genom en middagssömn. För alla andra och isynnerhet för blodfulla personer är densamma skadlig. Den förorsakar lätt wallningar åt hufwudet, trögket i alla förrättningar och swaghet i matsmältningen.

Den bästa ställningen för middagssömnen är den sittande, med lagom höjda, eller på en stol horizontalt utsträckta nedre lemmar. Härigenom minskas och undwikas anlagen för wallningar mot hufwudet, äfwensom tyngd i detsamma. Den får likwäl icke räcka längre, än ¼ till ½ timme.

3) **Om de bästa medlen att befordra sömn.** Sömnen är ett så naturligt behof hos menniskan, att den som är frisk och icke fullkomligt åtnjuter en stärkande sömn, säkerligen sjelf är skulden dertill. Äfwen för den sjuklige

skall ett noga iakttagande af de medel, som befordra sömnen, ganska ofta krönas med framgång, och wi hafwa skäl att tro, att många menniskor icke kunna tillfredsställa detta oersättliga behof i för dem tillräckligt mått, just emedan de antingen icke känna befordringsmedlen derför eller äro för tröga att begagna dem.

Deßa medel hafwa wisat sig bestå uti **en noggrann uppmärksamhet på beskaffenheten och mängden af wåra näringsmedel, på kroppsrörelse, på sofrummet, på sängen, på det dagligen begagnade linnet, på bäddningssättet och på sinnesstämningen.**

Att gå till sängs med en full mage, förorsakar ofta en orolig natt, drömmar och så kallad mara. Det är derföre af wigt att på aftonen, icke sednare än omkring 1½ timma innan man går till sängs, njuta en lättsmält aftonmåltid. Mot aftonen bliſwa matsmältnings-organerna, likſom hwarje annan del af menniskokroppen, till följe af dagens ansträngningar, tröttade och förswagade, och behöfwa derföre hwila. Uppäggar man deßa organer genom för mycket mat till en wid denna tid för dem owanlig werksamhet, så uppkommer hos desamma ett retningstillstånd, som, till följe af de sympathier, hwilka magen genom sin betydliga nerv-wäfnad underhåller med alla öfriga kroppens organer, meddelar sig åt desamma, och i stället för hwila åstadkommer sömnlöshet. En ringa mängd af någon swårsmält föda kan, njuten sent på aftonen, såsom ett magens öfwerlastande bereda sömnlöshet eller orolig sömn.

Har kroppen under dagen warit tillräckligt öfwad och i rörelse, så följer säkerligen en lugn, djup, uppfriskande sömn. Sjukliga personer, de som lida af nervös retbarhet, lärde, eller de som i följd af sitt kall måste mycket sitta stilla, borde, utom rörelse i fria luften, göra det till en pligt

att, för att bereda sig en wederqwickande sömn. I timme eller längre innan de gå till sängs, i ett stort rum möda sig genom att gå fram och tillbaka eller genom någon annan rörelse. Se widare här nedan.

Sofrummets storlek, wädrande, läge och temperatur böra noga tagas i betraktande. Sofrummet borde, då wi deri tillbringa en wigtig del af wårt lif, wara det bästa, åtminstone det sundaste i hela huset. Men wi fråga om man icke alltför ofta bryter mot denna wigtiga helseregel. Om wi betrakta de wilkor, som fordras för sofrummets helsosamma beskaffenhet, så skola wi se sanningen af detta wårt påstående bekräftad. Ett sundt sofrum bör hafwa sina fönster mot öster eller sydost, wara rymligt, högt, luftigt och torrt, om möjligt beläget i en högre wåning och icke på botten, men framför allt icke öfwer en fuktig och sumpig mark, under jorden eller i närheten af orena, skadliga utdunstningar. I sofrummet måste man sorgfälligt undwika ett fallt, nyß twättadt golf, nyß öfwerstrukna wäggar, dörrar eller fönster etc. Att nyttja små rum till sängkammare är icke nyttigt för helsan.

På dagen böra fönstren till sofrummen stå öppna så länge som möjligt, allt efter som årstiden medgifwer det. Ju renare luften är i desamma, desto mer wälgörande skall sömnen wara. Allt som förderfwar luften i desamma, såsom under natten brinnande ljus, utdunstningar från blommor och wärter, gäsande ämnen, nattkärl, från fuktiga eller orena linnekläder, måste aflägsnas ur sofrummen. Detsamma gäller om många personers sofwande tillsammans i ett rum, isynnerhet om detsamma icke är rymligt och högt. Will man under sådana omständigheter åstadkomma någon luftwerling under natten, så kan man i ett med sofrummet i förening stående rum hålla ett fönster öppet, dock så, att icke något drag till sofrummet uppkommer, eller genom spjäl-

leds oppnande förſöka tillwägabringa luftwertlingen. Det förra ſättet är att rekommendera under warmt wäder, och det är då äfwen nödigt att medelſt fler eller härduk ſtänga fönſteröppningen, för att hindra inſecter att inträngа. För alla menniſſor, ſom lida af en ſtor retbarhet, eller äro disponerade för wallningar i blodet, är detta ſätt att wädra ſofrummet och hålla det ſwalt ganſka tjenligt.

En annan fråga är, om ſofrummet under wintern ſkall eldas, eller om det är för helſan tjenligare att ſofwa i kallt rum. Till ſwar härpå kan man i allmänhet uppſtälla den regeln, att en under hela året lika ſwal temperatur af + 15 G. är för en helſoſam ſömn tjenligaſt. Men ſom blott få menniſſor beſinna ſig i de yttre lefnadsförhållanden att derefter kunna inrätta temperaturen i deras ſofrum, ſå måſte hwarje ſärſkilt perſons conſtitution tagas i betraktande. För den, ſom är begåfwad med en ſtark conſtitution och en faſt helſa, är det ändamålsenligaſt att ſofwa i oeldadt rum. För den ſjuke och ſwage torde det wara bäſt att i ſitt ſofrum hafwa nämnde wärmegrad. Detſamma är att iakttaga med unga barn, äfwenſom öfweråldriga perſoner, hwilka äro i ſaknad af den egna inre wärme, ſom är nödig för helſans beſtånd. Att ſofwa i ett alltför warmt rum blir alltid ohelſoſamt och förökar ſömnlöſheten. Den för höga wärmen ſlappar, tröttar, ökar ſwettningen och beröfwar ſåledes kroppen mer af ſina beſtåndsdelar, än den med helſans beſtånd kan undwara; huden blir ömtålig, ſå att den icke kan förtraga den ringaſte kalla wäderſtäckt, hwarigenom tillfälle är gifwet till rheumatism och gift. Äfwen för lungan är den warma luften ſkadlig, ty deraf uppkommer katarrh-hoſta med ſtark ſlemaſſöndring och beſtändig ſnufwa.

Om menniſſor af ſwag, ömtalig conſtitution beſlutat ſig att under wintern ſofwa i oeldadt rum, ſå böra de gif-

wa akt på det första intrycket, som de kalla sängkläderna göra på dem. Om de i desamma känna sig länge kalla eller om fötterna ouppwärmda, så att de härigenom hindras från att insomna, så är det tjenligt att genom krus, fyllda med warmt watten eller andra konstiga medel wärma nedra ändan af sängen eller förut hålla täcke och lakan warma. Om de deremot lätt fördraga första intrycket af de kalla sängkläderna, wärma sig hastigt och snart insomna, så är hwarje konstigt uppwärmande otjenligt och hinderligt för insomnandet.

Widare är materialet, hwarpå wi sofwa, af wigt i afseende på wår helsa och wederqwickelsen som fås genom sömnen. Bruket af fjäderbolstrar, i synnerhet om deßa äro fyllda med mycken mjuk och lätt fjäder, bör, så mycket som möjligt, undwikas. De upphetsa kroppen och åstadkomma lätt swett, som i dem icke kan bortdunsta, samt förslappa huden. Under sommaren hindra de sömnen. För swaga eller för unga personer, som lida af krokigheter i ryggraden, äro fjäderbolstrar, i synnerhet om flere sådana ligga ofwanpå hwarandra, mycket skadliga. Att för mindre barn och mycket äldriga personer en warm säng, synnerligast under den kallare årstiden, icke blott är nyttig, utan till och med nödwändig, förstås af sig sjelft. Men fullwärta personer, hwilka från ungdomen äro wana att sofwa på fjäderkläder, borde, ju förr deß beldre, utbyta desamma mot en hård säng, och blott den sjuklige och swage kan det tillåtas att under wintern, i stället för det under den öfriga delen af året brukade hårdare underlaget, begagna den mjuka, warma fjäderbolstern, hwilken genom dagligt uthängande i luften och piskande bör hållas så ren som möjligt. Till ett sådant hårdare och derföre helsosammare underlag är tagelmadraß tjenligast; men äfwen kan man, om en sådan faller sig för dyr, begagna madraßer, stoppade med moßa eller sjögräs.

De af sistnämnde slaget, hwilka i allmänhet böra begagnas, för barn från deras tredje eller fjerde år, måste hwartannat år omstoppas. Öfwerhufwud bör man wid begagnande af fjäder-sängkläder för barn wara högst försigtig, ty, utom det att de förslappa huden, kunna de äfwen, genom kroppens upphettande, ganska skadligt och retande inwerka på könsdelarna hos barn, som närma sig utwecklingsperioden. Man kan tryggt uppställa det påståendet, att ju swagare ett barn är, desto mer måste man akta sig att låta det sofwa i fjäderkläder.

Hwad som ofwan blifwit sagdt, kan äfwen lämpas på sängtäckena. I stället för tjocka täcken eller dynor, kan man begagna täcken af lätt tyg med en wäl genomstickad waddering eller ock yllefiltar. Under den warma årstiden måste de wara lättare och swalare, under det de likwäl böra hafwa den grad af tätbet, som är tillräcklig för att sammanhålla den nödiga wärmen. För sådant ändamål är i synnerhet nödigt, att täckena äro mycket breda och långa, på det icke, wid kroppens förändringar af läge under sömnen, någon del af densamma må blifwa blottad. Plägseden att inlinda barn i sådana täcken är otjenligt, emedan den gör det swårare att under sömnen förändra läge och sämedelst hindrar en lugn sömn. Hufwudet måste alltid förblifwa obetäckt.

Äfwen må här omnämnas ett bruk, hwilket i sina följder är skadligt, wi mena bruket att draga förhängen rundtomkring sängen. Ändamålet med deßa förhängen skall förmodligen wara att genom utestängande af det inträngande ljuset befordra en snar, lugn och sammolikt äfwen en långwarig sömn. För att befordra en snar och lugn sömn är en så inrättad säng ett förwändt medel, hwilket, så widt det hindrar waknandet wid dagens inbrott, enligt förut utwecklade grunder, blir skadligt för helsan. Utomdeß äro förhän-

gen kung en lång stadiga för behan, emedan de hindra tillträdet af frisk luft, för att omwexla med den genom den sofwandes utandning och hudutdunstning förstämda luften. Om sofrummet är så belägget eller sängen så ställd, att för mycket ljus inkommer, så är det, för att afhålla ljuset, nog med att hafwa förhängen för fönsterna.

Allt linne, som sitter alldrig så litet trångt, måste under sömnen aslägges, emedan det dels hindrar kroppens fria rörelse, dels äfwen genom tryckning kan uppwäcka smärta och göra sömnen orolig.

För att förskaffa sig en lugn sömn, bör man widare fästa uppmärksamhet på kroppens läge i sängen. Kroppens tyngd måste wara jemnt fördelad och ingen muskel hållen i werksamhet. Derföre är det bäst att ligga på ena sidan i en något krökt ställning. Det är helsosammare att ligga på högra, än på wenstra sidan, emedan i sednare fallet lefwern, som ligger strax under diafragma och är den tyngsta af bukcaviteten innehfwor, kan utöfwa en tryckning på de öfriga organerna och inskränka det för hjertat nödiga rummet i bröstcaviteten. Läget på rygg är mindre tjenligt, isynnerhet för unga personer af mankönet wid perioden för deras manbarhet; ty deraf föranledes som oftast sädens utgjutning. Det blifwer obequämt och störer sömnen genom de nedre lemmarnes utsträckande, emedan en del af deras muskler förblifwer i werksamhet. Att ligga på magen är skadligt, dels emedan andedrägten deraf förswåras, dels födslodelarne deraf lätt retas. Skadligt är äfwen om hufwud och bröst ligga för högt eller för lågt. Det förra måste i synnerhet undwikas med barn, emedan det kan gifwa anledning till krokigheter i ryggraden.

Beträffande sjelfwa sängarne, så måste dessa wara längre än den deri sofwande, på det han må kunna fullkomligt utsträcka sig, widare hafwa tillräcklig bredd, för att under

sömnen kunna obehindradt ändra läge. Enmanssängar äro, med afseende på renlighet och helsosamhet, att föredraga framför tvenmanssängar. Sängens ställning måste vara sådan, att det infallande ljuset icke kan träffa den sofvandes ögon.

Åttonde Kapitlet.

Om kroppens renlighet.

Hudens behöriga skötsel och rening är ett af de vigtigaste medlen för bibehållande af en god helsa. — Sinnet för renlighet kan icke nog tidigt väckas och understödjas; hos alla finnes i mer eller mindre grad fröet dertill, ehuru det ofta genom ytre omständigheter, dåliga vanor och exempel från början qwäfwes, såsom någon gång är förhållandet med hela nationer, hwilka lefwa i gyttja och äro nästan genomdränkta af smuts. Såsom motstycke härtill märker man stundom såsom nationaldrag en i ögonen fallande böjelse för renlighet, hwilken gränsar ända till det småaktiga, t. ex. hos Holländarne.

Utom den af hwar och en insedda nödwändigheten att befria kroppen från swett och dam m. m., hwaraf den dagligen orenas, och hwilket hindrar hudens fria utdunstning, samt genom retning kan förorsaka kläda och utslag, är hudens skötsel äfwen af behofwet påkallad i anseende till det nära sammanhang, hwari den står med de inre organerna, af hwilkas dåliga eller goda beskaffenhet hela den ofriga kroppens helsa beror.

De delar af kroppen, som genom wårt sätt att kläda

oß, förblifwa bara och följaktligen äro mer utsatta för förorenningar, såsom ansigte, hals, händer och armar, äro naturligtwis mest i behof af twättning, och lärer ingen, som älskar renlighet, försumma att twätta deßa delar, så ofta det kan behöfwas. Morgonen är den tjenligaste tiden härtill, emedan huden då behöfwer befrias från den under natten afsöndrade klibbiga fuktigheten. Bäst är likwäl att icke twätta sig förr än kroppen hunnit något swalna. Ljumt watten bör icke begagnas, emedan det förslappar huden, hwaremot det kalla wattnet stärker hudens werksamhet.

Ehuru det wißerligen icke skulle skada att dagligen twätta hela kroppen, torde det likwäl wara tillräckligt om de kroppsdelar, som ständigt betäckas af kläderna, twättas eller badas en eller twå gånger i weckan. Flod- eller sjöwatten är tjenligast till twättning, emedan det gör huden mjukare och smidigare, än käll- eller brunnswatten. Om man wid twättning will betjena sig af twål eller såpa, hwilket wisserligen icke bidrager till hudens smidighet och finhet, är bäst att begagna en enkel såpa utan parfumerier, hwilka hafwa en medikamentswerkan. Twättningen sker tjenligare med en swamp eller bara handen, än med linne, eller, som på åtskilliga orter är brukligt, med ylledukar. Men hudens rening sker, som bekant är, icke blott genom twättning, utan äfwen genom att neddoppa hela kroppen eller någon wiß del deraf i watten, d. w. s. badande, hwilket, om det brukas med försigtighet, wißerligen kan anses för ett förträffligt reningsmedel. Bäst är likwäl det, som sker uti öppet watten, emedan man då bättre än i ett badkar, har behöfligt utrymme för att röra sig och hålla kroppen warm. Man bör aldrig stiga i wattnet med tom eller nyß mättad mage, likasom man icke eller får wara swettig eller för mycket warm. Wid de första baden, som böra wara ganska korta, får man icke stiga i wattnet, innan man fuktat hufwud,

bröst och underlif, på det öfwergången från wärma till köld icke må blifwa för hastig. För dem som lida af snufwa, förkylningar och gikt, torde ett ljummadt watten i badkar wara tjenligast. Ett kallt bad kan för en frisk person wisserligen få räcka 20 minuter eller något mer, om man simmar, eller eljest rörer sig lifligt, men för sjukliga eller swaga personer, eller då badet begagnas för kroppens stärkande, är det bäst att endast några få minuter wara i wattnet, eller att helt hastigt låta sig öfwerspöljas af en dusch, hwilket gör en mycket bättre werkan än ett långwarigt bad.

Att blott bada en wiß kroppsdel är mindre fördelaktigt än att bada hela kroppen, hwarföre fotbad icke eller äro att rekommendera, annat än såsom speciel medicin för särskilta fall, sommerligen icke att tagas warma, hwilket förorsakar congestioner åt hufwudet o. d.

Till hudens skötsel hörer widare, att man iakttager renlighet i sin klädsel. Häraf följer, att linnet, såsom warande närmast kroppen, måste ofta ombytas. I den mån utdunstningen är starkare, behöfwes äfwen oftare ombyte af linne. En nyttig plägsed är att begagna en särskilt nattskjorta. Strumpor behöfwa oftare ombytas än linne.

Wi wilja här äfwen tillägga hwad som synes stå i sammanhang med hudens skötsel och rening, nemligen öronens, hårets, naglarnes och tändernas wård.

Örwaret, en fettaktig substans, som afsöndras i hörselgången, får ej anses som en orenlighet, hwilken dagligen bör bortskaffas. Deß ändamål är att emottaga i örat inkommande orenligheter, att skydda öronhinnan och minska det alltför starka intrycket af ljud. Man bör derföre ej borttaga det oftare, än då det samlat sig i en beswärlig mängd.

Ehuru det synes temligen klart, att naturen ej tilldelat oß hår och skägg för att wi skola klippas och rakas,

är man wäl dock nödsakad att häruti minnan foga sig efter bru
ket. Hwad hårets afklippande angår, wilja wi blott an-
märka, att det alldeles icke är för helsan tillgiltigt. Perso-
ner, som låtit håret wära längt, kunna genom deß aftlip-
pande ådraga sig hufwudwärk, tandwärk, snufwa m. m., e-
medan det skydd, som håret lemnar hufwudet, för hastigt
borttages. Håret bör aldrig klippas wid swår och kall wä-
derlek. Hårets brännande är owilkorligt skadligt, emedan
det derigenom upptorkas och affaller. Många tro, att ett
torrt och glanslöst hår kan erhålla någon näring genom po-
made eller hårolja. Denna mening är likwäl alldeles falsk,
emedan fettet endast fastnar wid ytan af hårstråna, och, der-
igenom att det täpper hudporerna, snarare skadar än gagnar
hårwärten. Den kroppsligt friska menniskan, hwars sinne
icke trockes af några sorger, icke upprörres af några stor-
mande passioner, behöfwer inga konstens medel till hårets
bewarande; blott hufwudets tillbörliga renlighet och hårets
borstande äro tillräckliga för detta ändamål. Samma medel,
isynnerhet hudens borstande tills den rodnar, hafwa i mån-
ga fall, då håret börjat falla af, gjort nytta, så wida icke
mera djupt liggande orsaker, till hwilka sinnesrörelser och
passioner höra, fortfarit att werka. Nyttigt är äfwen att
ofta twätta hufwudet med lagom kallt watten, utan säpa
eller twål, ty derigenom befordras hudens werksamhet och
fria utdunstning. Ogrundad är den tron, att håret genom
twättning med watten bortwisnar, grånar och faller af.

Beträffande naglarna, bör anmärkas, att de icke få
afskäras alltför nära, på tånaglarna ger detta första anled-
ningen till naglarnes inwäxande — ett ondt, hwaraf mån-
ga äro plågade, och som är så swårt att i grunden
bota.

Tänderna, såsom ett oumbärligt werktyg för ett rent
uttal och för matens söndertuggning, förtjena en sinnerlig

ondsorg och storsel. Framför allt måste man undwika bitande uti eller tröfsande af hårda troppar, sönderslitande af elastiska, sega ämnen etc. På morgonen och efter hwarje mål bör munnen sköljas och tänderna rengöras med en mjuk borste. Härtill kan man äfwen begagna sig af ett fint, lent tandpulver. Såsom tandpulver är träkol (som bör wara tränadt af något fint, mjukt träd) bättre än alla compositioner som köpas på apotheken eller utbjudas af charlataner. Mycket hårda, strufwa borstar böra undwikas, emedan genom bruket af dem icke blott tändernas emalj förstöres, utan äfwen tandköttet wäsendtligen lider. Om tandköttet lätt blöder, är nyttigt att stundom bestryka det med någon spirituös wätska, eller skölja sig i munnen med blandning af bränwin och ättika; men skadligt är att wid känning af tandwärk bruka starpa ämnen, hwilka wäl stundom döfwa wärken för ögonblicket, men derefter göra tänderna sårare och mera ibåliga. De mellan tänderna qwarsittande lemningarne efter maten måste borttagas med en tandpetare, hwartill bäst paßar en för sådant ändamål tillspetsad gåspenna; mindre paßande är en tandpetare af träd, emedan den splittrar sig; alldeles otjenlig är en af metall. Man bör, för att hålla sina tänder friska, undwika att förtära för warma eller för kalla rätter och drycker, isynnerhet det ena slaget strart efter det andra. Slutligen bör man akta sig att tugga maten på ena sidan, på det icke tänderna der alltför tidigt må utnötas. Tobaksrökning har en owillkorligt skadlig inwerkan på tänderna.

En mäktigt werkande orsak, som än kan framkalla, än fullkomligt hindra sömnen, är sinnesstämningen. Hwar och en känner, att sorger, bekymmer och andra själslidanden kunna fördrifwa sömnen från de trötta ögonen. Man måste derföre med fläderna bortlägga alla dagens sorger och bekymmer, för att njuta den nödiga, wederqwickande sömnen.

Själsro och sinneslugn äro derföre egenskaper, som icke endast wäl anstå den som äger dem, utan äfwen i kroppsligt hänseende bidraga till helsans bibehållande. Att utbilda dem är derföre hwars och ens pligt, på det han må kunna med fast och beslutsam charakter möta det wanliga lifwets wederwärdigheter. Genom att för mycket öfwerlemna sig åt smärta, bekymmer och andra nedtryckande sinnesrörelser blifwa deßa större och känningen deraf häftigare.

Om, wid ett noga iakttagande af nu lemnade föreskrifter, sömnen ändock blir afbruten, orolig och icke wederqwickande, så kan man följa Franklins råd, och kort innan man går till sängs frottera sig, hwilket bör räcka 10—15 minuter I synnerhet rekommenderar han frottering på fötterna, lår och ben, hjertgropen och bröstet. Härefter, i synnerhet under sommaren, bör man några minuter afklädd gå fram och tillbaka i rummet, tills man känner sig fullkomligt swal, samt derpå lägga sig att sofwa. Frotterandet är i synnerhet mycket nyttigt för dem, som lida af köld om fötterna.

Uppwaknar man genom någon händelse ur sömnen och kan icke åter insomna, är bäst att följa Franklins exempel. Han steg i sådant fall upp ur sängen, wädrade den så länge, tills den war afkyld och gick under tiden upp och ned i rummet. Så snart han kände den omgifwande luften obehagligt kall, gick han åter till sängs och föll alltid i en ljuf, wederqwickande sömn.

Följande helsoreglar i afseende på sömnen måste här ytterligare anmärkas : 1) Många inbillade eller werkliga sjuka dröja på morgonen för länge i sängen. Denna wana bör icke tillåtas, emedan ett för långwarigt qwardröjande i en warm och oren luft oundgängligen ännu mer förswagar kroppen. En nägorlunda fast wilja, som några dagar bortåt sättes i werksamhet, är tillräcklig att afwänja hwarje swag, sjuklig och wid lång morgonsömn wan person från

denna obelsosamma lefnadsordning och förskaffa honom en stärkande, helsosam sömn. 2) Alla feta menniskor måste under alla omständigheter undwika fjäderbolstrar och i allmänhet ett mjukt underlag, sofwa litet och gå tidigt upp, för att sämedelst motwerka den tilltagande fetman. 3) Har man under natten icke sofwit godt och på morgonen känner sig liksom sönderslagen, så häfwer man denna plågsamma känsla snarast genom någon lämplig kroppsöfning. 4) De hwilka wanligen lida af köld om fötterna, göra wäl i att i sängen warmare betäcka fötterna, än den öfriga kroppen. 5) Att, innan man går till sängs, slumra något litet, är mycket otjenligt. 6) Högst klanderwärd är den skadliga wanan hos många menniskor att läsa sedan man lagt sig. I stället att lätta det tidiga insomnandet, fördrifwer det sömnen, spänner själen till tänkande och skadar ögonen. Man bör i allmänhet icke, näststörinnan man går till sängs, sysselsätta sig med något som sätter tanke och fantasi i spänning, icke ens med en lislig conversation. 7) Det är naturenligt d. w. s. öfwerensstämmande med werlingen mellan dag och natt, att låta midnattstimmarne ingå i sostiden. 8) Der många sofwa tillsammans, akte man noga på sängarna, bäddningssättet och luftens renhet. 9) Man bör städse erinra sig, att en helsosam, ljuf och uppfriskande sömn är beroende af matsmältnings-organernas lätta, regelbundna förrättningar.

Nionde Kapitlet.

Om Klädedrägten och Boningsrummen.

Den under tidens lopp genom de civiliserade folkslagens förklemande så wäl i de tempererade, som i de kalla och

warma luftstrecken, nödwändig blifwa beröringen af kroppen bör, så wida icke de omnämnda olägenheterna ännu mer förstoras, hafwa följande egenskaper:

1) Den bör wara förfärdigad af mjuka, smidiga tyger, som hwarken hindra den lätta rörelsen af hwarje serskilt lem, eller blodets omlopp i alla delar af kroppen; 2) beqwämt omgifwa och icke belasta kroppen eller deß delar; 3) hålla alla kroppens delar så warma, som helsans bibehållande fordrar, samt derjemte medgifwa tillträde af fri luft till alla delarna; 4) de kläder, som ligga närmast kroppen, måste bestå af tyger, som tillåta den nödwändiga rengöringen (i allmänhet måste alla klädesplagg hållas så rena som möjligt); 5) kläderna böra wäljas i öfwerensstämmelse med klimatet, dags- och årstiderna, menniskans constitution och sysselsättningar.

De fyra grundämnena, af hwilka wåra kläder förfärdigas, äro **lin bomull, ull och silke.**

Tyger af **lin** anwändas hufwudsakligen till kroppens betäckning närmast huden, skjortor, lintyg. Bruket af sådana är högst ändamålsenligt, emedan de, om de ofta ombytas, lättast framskaffa kroppens utdunstning, men minst mottaga de främmande yttre dunsterna. Wid en mycket förklemad hud, som genom en måttlig rörelse eller yttre wärme lätt råkar i swettning, eller ock i sjukdomar wid en inträffande kris, hafwa linneskjortor den olägenheten, att de, genomfuktade af swett, hindra dunsammas bortdunstning samt derigenom att de i rent och torrt tillstånd werka kylande på huden, icke så lätt kunna ombytas, som bomullsskjortor. Under sådana omständigheter måste man råda dem, som lida af en ömtålig, för förkylning och rheumatism disponerad hud, att antingen nyttja bomullsskjortor eller ett flanellskjortstycke under linneskjortan; och för den sjuke, hwilken, såsom wid rheumatismer, beständigt swettas, en mer än andra häftigt, eller i andra sjukdomstillstånd wid [illegible]

tas bränning, faller i en vanning och befrosjan fwettning, är det tjenligast att mellan huden och skjortan stoppa annat torrt linne, tills fwettningen upphört och huden blifwit torr. På detta sätt skall han fullkomligt undwika olägenheterna af förkylning genom sin linneskjorta och dock åtnjuta fördelarne af den kritiska fwettningen. Om i det friska tillståndet den största renlighet hos linnet är ett nödwändigt wilkor för kroppens helsa, så är den så mycket mer ett behof för sjuka, hwilka städse befinna sig bättre i rent linne, och derföre böra ofta byta om detsamma. Det är derföre en fördom att tro, att sjuka icke få byta om linne, om detsamma än är aldrig så smutsigt och genomträngdt med sjukliga utdunstningsämnen, på det icke något återfall eller förswårande af sjukdomen måtte inträffa. Wisserligen är en sådan förändring i sjukdomstillståndet att befara, så wida den sjuke icke behandlas med behörig försigtighet, hwartill äfwen hörer, att linnet genom flere timmars wärmning måste hafwa blifwit fullkomligt torkadt, innan det påtages. Ett så beskaffadt linne är då ganska nyttigt för den sjuke.

Bomull, ett tyg, som står midt emellan ull och lin, användes i wårt klimat och i trakter, som utmärka sig såsom fuktiga, med fördel till skjortor åt sjukliga och swaga, hwilka isynnerhet hafwa att frukta återkomst af katarrher och rheumatismer. Under den warma årstiden och för friska menniskor äro sådana slags skjortor otjenliga, emedan de wisserligen mindre än ull, men wida mer än linne uppsuga kroppens fria utdunstning, öka hudens wärme och följaktligen försätta den i ett dunstbad, hwarigenom den blifwer allt mer och mer ömtålig, förswagad och susceptibel för sjukdoms inflytelser, följaktligen de allmänna olägenheterna af klädsel förstorade. Annorlunda är förhållandet under wintern, då en warm beklädnad blifwer nödwändigare, och i de talrike,

då en hudutdunstning är nyttig och skjortans genomfuktande i anseende till hudens deraf lätt uppkomna förkylning bör undvikas. Som bomullstyg lätt uppsuger fuktighet, och huden under detsamma förblifwer warm och torr, så berömma Engelsmännen serdeles bomullsskjortor på resor och under wistandet i trakter af det heta klimatet såsom ett preservatif mot de der gängse sjukdomarna, hwilka ofta uppkomma genom den hastiga omwerlingen i temperaturen.

Tyger af ull äro ostridigt i de kallare klimaterna mest paßande till kläder, och hos oß derföre att wi äro utsatta för så täta, ofta ganska betydliga omwerlingar i temperaturen. Ull är ännu mindre wärmledande än bomull, och närmast kroppen begagnadt ylletyg, t. er. flanell, qwarhåller hudens wärme, befordrar utdunstningen, uppsuger den utdunstade fuktigheten och genomsläpper den lätt, till följe af sin porositet. Derföre är flanell på blotta kroppen ett godt medel för personer, som lida af chroniska rheumatismer och gikt, hwilkas bröstorganer börja blifwa lungsigtiga, eller ofta angripas af katarrher och congestioner, wid stockningar och förhårdningar i underlifsorganerna, wid förrättningar som swaga personer hafwa att utföra under omwerlande wäderlek, samt för ålderstigna menniskor. Men i allmänhet och serdeles för friska personer är detta bruk wißt icke att rekommendera, emedan ylletyget retar huden och onaturligt förökar utdunstningen. Till och med den som wänjt sig att bära flanell, bör bortlägga det så snart hans sjukdomstillstånd förändrat sig så, att den ej mera gör någon nytta, eller om han utan allt behof kommit att begagna det. I förra fallet är bäst att endast småningom afsägga detta plagg, i det man om natten alldeles bortlägger det, och om dagen nyttjar det ofwanpå linneskjortan, samt tillika begagna medel, som stärka huden, i synnerhet korta kalla bad eller begjutningar. De måste, såwida deras helsa är dem kär, förja derför, att

deras hud stärkes genom bad och rörelse i fria luften. Den deremot, som warit wan att begagna flanell, men känner sin constitution stärkt, gör wäl, om han småningom wänjer sig ifrån flanell, i det han, under fortsatt bruk af till hudens stärkande tjenliga medel, i början bär flanellen öfwer linnestjortan, under natten aflägger den, för att sedermera helt och hållet öfwergifwa bruket deraf.

De, hwilka ofta lida af kyla om fötterna, eller af blodwallningar mot bröst och hufwud, borde alltid nyttja långa ylleströmpor och kalsonger, tills de genom daglig rörelse jemnt fördelat och stärkt blodets omlopp. Den sjuklige och swage måste rikta sin synnerliga uppmärksamhet på detta föremål och i allmänhet aldrig utbyta ullströmporna mot andra. Fötterna, den från medelpunkten af blodets omlopp, från hjertat och de större ådrorna aflägsnaste kroppsdelen, erbjuda wid sjukdomar öfre hälften af kroppen den naturligaste och säkraste afledare. Är således deras hudwerksamhet fri och förhöjd, så är äfwen wanligen de öfriga organernas förrättning ostörd. Wid sjukdomar i underlifwet, hemorrhoider och gift bilda widare fötterna stället för sjelfwa krisen. Redan af denna grund böra sådana sjuka genom yllebeklädnad wårda sina fötter.

Af sitke förfärdigade tyger paßa mer till ytterkläder än till egentlig kroppsbetäckning, och äro derföre mer ett föremål för luxen. Stundom finner man, i stället för flanell, siden-lifstycken i samma ändamål begagnade närmast kroppen och berömda såsom ytterst fördelaktiga. Wi tro dock icke att de, oberäknadt det höga priset, i nytta öfwerträffa flanellen. Detsamma kan sägas om sidenströmpor.

Alla slags pelswerk begagnade på blotta kroppen äro i högsta grad otjenliga för helsan, emedan de å ena sidan reta huden till den största werksamhet, men å andra sidan

hindra den fria utdunstningen och fullkomligt utestänga tillträdet af den upplifwande yttre luften; utomdeß förslappa de huden. Till och med för mycket bedagade personer stå de så kallade "bröst- och magwärmarne" af pelswerk wida efter dem, som äro förfärdigade af den porösa flanellen. Bruket af pelswerk såsom ytterklädnad passar, af ofwannämnde grunder, för gamla eller swaga personer, samt i kalla luftstreck.

I afseende på de olika klädespersedlarnas form, gäller såsom allmän regel, att de böra wara lätta och icke sammansnöra eller trycka någon del af kroppen. Så måste beklädnaden för hufwudet, såsom den kroppsdel, som bland alla behöfwer minsta betäckningen, wara lätt och swal, och wid stark solhetta lemna behörigt skydd. Att hålla hufwudet alltför warmt genom pelsmössor, peruker, warma hufwudbonader etc. förorsakar congestioner mot detsamma och gifwer, wid ringaste förkylning, ganska ofta anledning till inflammation i ögonen.

Som hufwudhåren bilda ett naturligt skydd, så förtjena de att nogare tagas i betraktande. Bruket, att bortklippa håret, är, utom flera andra skäl, förkastligt redan derföre, att wid hwarje sådan härklippning följderna af ett förökadt blodets trängande åt hufwudet till och med hos fullwärta mer eller mindre tydligt gifwa sig tillkänna under formen af en lätt snufwa, hwilken, om den yttre luften är bister och kall, eller några andra tillfällighetsorsaker för handen, kan stegras eller förändras till inflammatoriska eller andra sjukdomsåkommor i hjernan och sinnesorganerna. Det är otwifwelaktigt, att håret, af naturen fördeladt öfwerallt på hufwudet, skall för de underliggande wigtiga organerna bilda ett skydd mot den yttre luften der, hwarest naturen ur andra grunder icke kunde skydda dem genom en betäckning af fett. Att kortklippa håret på barn är desto stadtigare in

skadare deras ålder är: endast en afklippning af ytterste ändarna af deras hår borde få äga rum, och detta wid en warm, stadig årstid. Om denna försigtighet underlåtes och barnen ögonblickligen blottställas för wäderlekens inflytelser, så kunna inflammationer i hjernan och ögonen, kramp, öronflus blifwa de sorgliga följderna.

Hwarje för warm och för trång beklädnad af halsen är skadlig i anseende till närheten af de stora ådror, som föra blodet från och till hufwudet. Ur samma grund bör man undwika en dylik bröstets betäckning, hwilken blir desto skadligare för lungans förrättning, ju hårdare den sammantrycker bröstbyggnaden. Det af qwinnokönet begagnade snörlifwet, som efter hand helt och hållet förändrar den form, som naturen har gifwit åt bröstet, tillintetgör de i botten af brösthålan liggande lungdelarnas fria rörelse, stör respirationen och blodets circulation, samt skadar den öfre bukhålans organer.

Underlifwets, lårens och benens beklädnad är hos mankönet för helsan lämplig, så wida byxorna och linningen icke äro för trånga och liksom ett snörlif sammantrycka de nedre refbenen och öfre delen af buken, utan tillräckligt wida, långa, uppdragna af byxhängslen, och i afseende på tyget afpassade efter årstiden. Det skulle äfwen wara nyttigt om bruket att bära wida, till knäet räckande benkläder, allmännare spridde sig bland qwinnokönet, ty i det snörlifwet sammantrycker öfre delen af buken, trängas organerna nedåt, och blifwa helt och hållet blottställda för den kalla luftens och windens inflytelser. Många sjukdomar, såsom kolik, diarrhé, inflamation i underlifwet, olägenheter i urin- och könsorganerna, hwilka pläga uppkomma af nämnde orsak, skulle genom detta bruk undwikas.

Hwad angår öfwerkläderna hos båda könen, så få dessa hwarken öfwer bröstet eller i ärmarna wara för trånga och

tryckande, och böra lemna tillräckligt skydd med afseende på årstiden.

De som wilja gå med lätthet och behag, undwika liktornar eller, om sådana bildat sig, bota dem, måste se till, att deras skor eller stöflor fullkomligt och begwämt paßa efter fotens form och lemna den fri rörelse, utan att trycka någon del. Barn borde ända till deras 14, 15:de år blott nyttja skor, hwilka, liksom för alla som röra sig mycket, böra wara försedda med tjocka sulor.

Att bära för mycket kläder, belastar kroppen och ansträuger, wid rörelse, för mycket deß muskelwerksamhet. Då kläderna skola tjena till skydd mot yttre köld, få de icke wara för wida eller för trånga. I förra fallet förfela de till en del sitt ändamål, i sednare fallet sammantrycka de kroppens delar, förorsaka en för stark wärme och förslappa härigenom huden.

Det är nödwändigt att man ändrar klädseln efter årstiderna, men icke för tidigt eller för sent, och icke på en gång. För ungdomen, som, till följe af ett mera werksamt inre lif, längre motstår kölden än äldre personer, tjenar en för warm klädsel endast till att göra huden ömtåligare, hwilket de få umgälla i en framtid. Menniskor af en kraftfull konstitution, äfwensom de, hwilka röra sig mycket i fria luften, behöfwa en mindre warm beklädnad, än de som hafwa en swag konstitution och de som sitta mycket inne. I allmänhet fördrager qwinnokönet en högre grad af köld och wärme mycket lättare, än mankönet, hwarföre äfwen det förra utan skada för helsan kan i någon mån afwika i afseende på graden af det skydd, kläderna lemna mot wäderlekens inwerkan.

Boningsrummens beskaffenhet är af största inflytande på wår helsa, i synnerhet för alla som i dem tillbringa sin mesta tid. Det är wißt sannt, att wi uti wåra borgerliga förhållanden icke alltid kunna wälja de bästa, enär blott få

äro i ståndt att strängt efterlefwa alla wilkoren för helsans bewarande. Men derföre får man icke försumma det bättre som kan erhållas, och oftast är äfwen det mindre goda möjligt att förbättra. Af en sund boning fordrar man, att den skall ligga öppen för ljusets och luftens fria tillträde; men äfwen boningens omgifningar förtjena uppmärksamhet; deßa böra wara fria från skadliga utdunstningar ifrån kloaker, stillastående watten, ruttnande ämnen m. m. hwaraf fröpor och andra sjukdomar lätt uppkomma. En slack och kal ort gör ett obehagligt intryck på wårt sinne, då deremot omwerlande utsigter hafwa ett högst wälgörande inflytande på wår trefnad i det hela. Skugga är icke något önskwärdt för en boning, emedan den wanligen medför fuktighet.

Stengolf och stentrappor äro för helsan serdeles skadliga genom den kalla fuktighet, som de, äfwen under sommaren, bibehålla. Trägolf äro onekligen mycket tjenligare men kunna de ej fås, bör man åtminstone betäcka stengolfwen med bast-, halm- eller tygmattor, hwilka äfwen då blifwa behöfliga när golfwen äro dragiga, ligga öfwer källare, portgångar m. m. Rummen sjelfwa böra wara höga, rymliga och ljusa, liggande mot solen och förseda med ventiler (luftwerlare). Man känner sig aldrig så wälmående uti små, trånga rum, der luften snart förtäres och ersättes genom wår utdunstning och utandning af en till widare inandning oduglig luft. Fönster och dörrar böra wara täta till undwikande af drag, hwilket, såsom förut är nämndt, alltid är skadligare än öppna luften. Hwad gardiner angår, så äro hwita eller gröna bäst, men de böra ej för mycket stänga för fönstret. De gröna fördunkla kanske nog mycket ljuset; de hwita deremot förmildra det, under det de tillika inslåppa tillräckligt deraf. Sofrummen få icke, såsom ofta sker, wara de minsta i huset; de böra twärtom wara höga, fria, rymliga och ljusa, på det att den under natten

förökade utdunstningen må ha rum att utbreda sig, utan att luften alltför snart förstämmes. Här passa gröna gardiner, dels emedan den deraf förorsakade skymningen gynnar sömnen, dels emedan de wid uppwaknandet skydda ögonen mot ett för starkt ljus. Att sofrummet om dagen bör öppnas och wädras, är förut nämndt. Man bör icke ställa sängen wid en wägg, som fuktar, så wida man will undgå att bliswa sjuk, bekomma ett långsamt, swårläkt utslag m. m. Helt och hållet får man icke utestänga ljuset, ty deraf lida ögonen; deremot bör allt buller aflägsnas från sofrummets grannskap.

Rummens eldning eller uppwärmning är uti nordliga länder ett wigtigt föremål för uppmärksamhet. Kakelugnar böra förebragas de öppna spisarne; men ett hufwudwilkor derwid är, att luftdraget går obehindradt och att de icke röka in. Wed är det förnämsta bränslet, stenkol eller torf ryka mer, och man har swårt att derwid undwika swafwelluft, som ganska menligt inwerkar på helsan. Men framför allt måste man warna för bruket att elda rummen med kol (koleld, kolpannor). Under det kolet brinner, förtär det luftens andbara beståndsdel (syret), hwarigenom bildar sig en annan slags luft, som är för andedrägten oduglig.

Tionde Kapitlet.

Om själsförmögenheternas och sinnesrörelsernas inwerkan på helsan.

Likssom kroppens förrättningar och befinnande yttra ett mäktigt inflytande på själen, så hafwa också själens werk-

ſambet och ſinnesrörelſerna ett ej mindre betydande inflytande på kroppens helſotillſtånd. De till en högre ſjälsutweckling nödiga anſträngningarna uteſwa lätt ſkadliga inwerkningar på kroppen, wiſſerligen icke i och för ſig, men då de fortſättas för ifrigt och utbållanda, eller företagas på olämplig tid, eller äro för öfwerſpända och i ſynnerhet då de, för den kroppſliga helſans bibehållande nödwändiga wilkoren åſidoſättas. Den ſom genom ſin ſtällning i ſamhället beſtämmes till arbeten, ſom erfordra mycket tänkande, är ſkyldig ſig ſjelf och ſin helſa att i ſina ſtudier och göromål iakttaga en wiß ordning och regelmäßighet, d. w. ſ. icke arbeta för länge på en gång, utan emellanåt förſkaffa ſig någon wederqwickelſe med rörelſe eller hwila efter omſtändigheterna, eller då arbetena äro af den natur, att de erfordra en högre grad af anſträngning, då uthyta dem emot några lättare. Hit hörer ockſå, att man ej företager arbetet på olämplig tid, t. ex. ſtrax efter en ſtark måltid eller inemot natten. Då magen är full, tillåter den icke ett djupt tänkande, utan att ſtöras i ſina functioner. En ej mindre ſkadlig inwerkan på helſan yttrar ſömnlöſhet, förorſakad af ſjälsanſträngningar, hwarföre det, på ſätt wi förut anmärkt, är högſt otjenligt att laſa på ſängen. — Under barnaåldern är en alltför ſtark ſjälsanſträngning ſkadligare än under ynglingaåldern; under den förſtnämnde bör man wara mån om att iakttaga ett noga aſpaßadt ombyte mellan kroppens och ſjälens ſyßelſättningar; under den ſiſtnämnda betyder en icke alltför ofta begången öfwerdrift mindre.

Ingenting inwerkar ſkadligare både på ſjäl och kropp, än twungna ſjälsanſträngningar. Själen är, ſåſom wi af erfarenheten wäl weta, ej alltid lika disponerad för tänkande, d. w. ſ. den är ej alltid i ſtånd att tänka wäl och med lätthet. Wid ſådana tillfällen bör man aldrig twinga ſjälen till werkſamhet; och aldraminſt får man genom konſtiga ret-

medel, såsom win, bränwin, kaffe, punsch etc. förhöja tankans och fantasiens werksamhet. En sådan konstig själsansträngning åtföljes alltid af en deremot swarande förslappning, hwilken, om den oftare upprepas, frambringar en mängd hinder mot lifsfunctionernas naturliga gång. — Farligt är äfwen att företaga något ansträngande själsarbete kort efter skakande sinnesrörelser, såsom en erfaren djup sorg, häftig förargelse etc.

Alla läkare stämma öfwerens deri, att tyggellösa paßioner och sinnesrörelser, i allmänhet för kroppen skadliga, isynnerhet förstöra matsmältningen och nutritionen, deßa för lifwet så nödwändiga functioner, samt förswaga hjertats och nervsystemets kraft. De kunna derföre direkt förorsaka sjukdomar, likså å andra sidan sinneslugn och karakterstyrka förmå afwända eller mildra de för helsan skadliga inflytelser, hwilka uppkommit af andra orsaker. Hwar och en borde noga observera, på hwad sätt sinnesrörelserna inwerka på hans helsa, så mycket mer som man med fullkomlig säkerhet kan påstå, att de af sinnesrörelser uppkomna sjukdomarna äro wida mer hårdnackade, än de, som hafwa sin grund i kroppsliga ordningar.

Är det en sanning att de förnuftet naturenligt underordnade sinnesrörelserna på kroppens förrättningar utöfwa en lindrig, mild, för alla organernas werksamhet tjenlig retning, och i fall enskilta sinnesrörelser werkligen stå i ett bestämdt, ehuru hittills oförklarligt förhållande till enskilta organer, så bör man icke undra, om genom omåttliga och tyggellösa paßioner än hela organismen undergräfwes, än företrädeswis blott en organ eller en klaß af organer erfar det förderfliga inflytandet. Huru ofta torde icke orsaken till en organisk, obotlig hjertsjukdom, en af de i sednare tider så utomordentligt ofta förekommande plågor, böra sökas i en häftig paßion! Har icke det närwarande slägtets stora

nervretlighet sitt ursprung i wår tids paßionfulla lif? Betänker man å ena sidan den öfwerhandtagande lyxen, de sig stegrande och mångdubblande behofwen samt bekymren och själsansträngningarna för att tillfredsställa dem, betraktar man å andra sidan sträfwandet att genom nya uppfinningar, lyckligt utförda spekulationer hastigt blifwa rik eller roktbar, och detta blott för det lumpna ändamålet att tjena dagens afgud, yppigheten, så kan man icke undra, om deßa ändlösa sinnesrörelser förstöra all känsla af inre lugn och tillfredsställelse, och aldrig låta den af sina paßioner drifna menniskan njuta den grad af lugn, som är omwändgängligt nödwändig till bewarande eller återwinnande af den i paßionernas hwirfwel förstörda helsan.

På det nu paßionerna icke må urarta, måste wi allwarligen warna för den första eftergifwenheten i striden mellan dem och förnuftet, till de förras förbel. Ty den minsta förnuftets swaghet öfar genast paßionernas makt, hwilka i en ny strid redan fordra större själsstyrka till deras tyglande, och, om de gång efter annan undandragit sig förnuftet, ganska snart icke mer kunna besegras.

Att här betrakta paßionerna och sinnesrörelserna hwar för sig serskildt i deras inwerkningar på kroppens helsotillstånd, skulle wara för widlyftigt. Det är redan tillräckligt att fästa uppmärksamheten på de twenne olika riktningar, efter hwilka de kunna indelas. Den ena klaßens paßioner och sinnesrörelser äro, om de i måttlig grad inwerka på menniskan, medel att befordra deß lyckfaligbet, att bibehålla kroppens och själens werksambet och helsa. Sådana äro hopp, glädje och en inom sedelagens gränser sig rörande kärlek. Men om de lemnas utan tyglar, kunna de hastigare eller långsammare undergräfwa organismen.

Den andra klaßen af paßioner och sinnesrörelser är ty

wärr större och deras inflytande alltid skadligt, äfven om de blott i en mederad grad inwerka på menniskan.

Fruktan och det plötsliga utbrottet deraf, förskräckelse, inwerka förlamande på alla kroppens afsöndringar och förrättningar och gifwa anledning till mångfaldiga deß lidanden. Blott i de sällsyntaste fall har denna sinnesrörelse utöfwat ett helsosamt inflytande på förut existerande sjukdomar. — **Wrede** inwerkar, liksom förskräckelse, störande på blodets omlopp, drifwer detsamma på ett onaturligt sätt till bröstets och hufwudets inre organer, förändrar alla kroppens afsöndringar, och kan till och med meddela dem en giftig egenskap. Kramp, wanmakt, lefwersjukdomar, blodflöden, galenskap, ja till och med sinnedöm och hastig död kunna blifwa deß följder. — En lindrigare grad af wrede är förargelse, hwars skadliga inflytande på matsmältningen och i synnerhet på gallafsöndringen, äfwensom på hjertats rörelse är allmänt bekant.

Mera utbållande och desto farligare genom det omärkliga utbredandet af deras, liksom ett smygande gift, lifwet i deß grundwalar förswagande inflytande, werka **grämelse, oro, bekymmer, bedröfwelse, känsla af liden förolämpning, missnöjdhet och swärmodighet.** Afmagring, utmattning, sjukdomar i afsöndringsorganerna, själsrubbningar äro ofta de omedelbara följderna. Den som will undgå inflytelserna af deßa, det kroppsliga och andliga lifwet nedstämmande sinnesrörelser, må flitigt röra sig, förändra lefnadssätt och wistelseort, i början helt och hållet afstå från njutningen af köttmat, sedermera blott förtära lätta, lindrigt retande födoämnen, och med måttlighet dricka något godt win.

Äfwen böra nämnas paßioner, hwilka, härrörande från en felaktig riktning i själsbildningen, rastlöst jaga mot ett mål, der de inbilla sig finna sin fällhet. Wi mena åregi-

righet, ſnålhet, afund och ſwartſjuka. Medan den äregirige eller ſnåle ifrigt ſträfwar att ſamla det, hwari han hoppas finna ſin lycka, nekar han ſin kropp den för densamma nödiga hwilan, ſtörer matſmältningen och nutritionen, antingen genom det raſtlöſa ſporrandet af alla hans ſjälskrafter ända till öfwerdrift och utmattning, eller, ſåſom wid ett ſmåaktigt penningebegär, genom att neka ſig de nödwändiga lifsförnödenheterna.

Andra Afdelningen.

Helsolära med affeende på särskilta förhållanden.

Första Kapitlet.

Helsolära med affeende på olika åldrar.

Hwad som är nyttigt för en, är skadligt för en annan. Denna sats har äfwen sin tillämpning i affeende på lefnadsordningen under de olika perioderna af lifwet. Deßa perioder torde lämpligast kunna indelas i fer, hwilka dock ej kunna till år och månad skarpt begränsas, nemligen: 1) från menniskans födelse tills hon får tänder, hwilket i allmänhet börjar med sjunde månaden — dibarnet. 2) till deß hon byter om tänder, hwilket öfwerhufwud taget inträffar i sjunde året — barnet. 3) till manbarhetsåldern, d. w. s. omkring fjortonde och femtonde året — goßen och flickan. 4) innefattande lifwets blomstringstid — ynglingen och jungfrun. 5) mognadens period — mannen och qwinnan. 6) aftagandets period, gubben och gumman.

1. Dibarnet.

För att åstadkomma ett friskt och kraftfullt slägte, är nödigt att man söker utbilda barnen till helsa och kraft.

Af barnens förnuftiga skötsel och uppfostran beror således ett folks wälstånd. Wisserligen ser man, hwad skötseln angår, att, oaktadt mångfaldiga brister och fel deri, många menniskor frodas och må wäl ända från barndomen; intet slags orenlighet eller nöd är i stånd att hindra deras kropp i en kraftig utweckling, och en sådan menniska kan till och med bliswa ett mönster af helsa. För detta pris är likwäl helsan alltför dyrt köpt; under genomgåendet af detta prof, omkomma många, hwarföre alla de serskilta exempel, att menniskor mått wäl under de skadligaste inwerkningar, i det hela ingenting betyda.

Den första barndomen är en werklig skådeplats för elände, ty så hjelplöst och beroende, som menniskan, födes intet annat djur. Om wi besinna, att af 1000 barn mer än fjerdedelen dör under första lefnadsåret, och att inom tionde året knappt hälften ännu lefwer, så föranleder detta oss till hwarjehanda betraktelser. Den späda ungdomen, som i så hög grad är utsatt för dödligheten, måste wi derföre i främsta rummet egna all wår uppmärksamhet. Öfwergången ur moderlifwet till dagsljuset och luften är ett så hastigt och wåldsamt steg, att man synnerligast de första dagarna bör noga förja för att denna öfwergång icke bliswer alltför kännbar. Ljusets, ljudets och temperaturens retelser, måste för det nyfödda barnet i början tillbakahållas och mildras, emedan de annars åstadkomma en för häftig och skadlig retning. Derföre är ett swagt men modereradt ljus, en ljum luft och stillhet det fördelaktigaste af allt. En förderlig wana är det att fara med nyfödda barn till dopet i korkan. Denna rörelse är för mycket slakande för en ännu så späd kropp; den kan i synnerhet werka på hjernan. Om dopet nödwändigt skall ske i korkan och ej hemma, bör man bära barnet dit, eburu äfwen detta har olägenheter med sig, i det under wintern en alltför kall och owan tem-

peratur måste werka på barnet. Det nyfödda barnet eger ännu icke tillräckligt inneboende wärme, hwarföre, då så ske kan, är bäst att lägga det wid modrens sida, eller, om sådant icke är möjligt, begagna andra uppwärmningsmedel, hwarwid man likwäl bör undwika warm beklädnad eller betäckning öfwer hufwudet.

Oburn en nästan oafbruten sömn för nyfödda barn är icke endast nyttig, utan till och med ett naturbehof, bör man likwäl undwika att wagga eller gunga dem till sömn, emedan hjernan, som ännu är ytterst lös, deraf skakas och döfwas på ett onaturligt sätt. Lika skadligt är äfwen att kasta barnet upp och ner på armarne, för att stilla deß skrik eller bringa det i sömn. Ännu förderfligare är att bruka opium eller så kallade stillande droppar, för att framkalla sömn.

Modersmjölken är för barnet den tjenligaste födan; under de första månaderna bör det till och med icke förtära något annat. För en frisk moder är det äfwen nyttigt, om hon sjelf ammar sitt barn, ty efter barnets födelse har en mängd blod i modrens kropp blifwit öfwerflödig; detta wänder sig nu i första rummet dit, der mjölken beredes; men den hastiga wändningen af denna blodström kan hafwa betänkliga följder för hennes helsa. Af sådan orsak och då de wanliga undflykterna att den digifwande skulle förlora sin skönhet, att digifningen strider emot hwad som paßar ett bättre fruntimmer, o. m. s. endast äro fördomar, bör en moder, om hon är frisk, söka undwika att åt en amma öfwerlåta de pligter, hwilka naturen ålagt henne sjelf. Modrens bröst innehålla, strax efter födseln, wisserligen icke hwad man wanligen kallar mjölk, utan en tunn wätska, men just denna wätska är för det nyfödda barnet den helsosammaste föda; den afför den orenlighet som finnes i barnets tarmar, och som deß beståndsdelar äro ytterst förtunnade och upplösa, så smälter magen den så mycket lättare. — Att genom rhabar-

ber- eller mannasaft för att förskaffa den i tarmarne befintliga orenligheten eller det så kallade barnbecket, är ett misbruk, som ty wärr alltför ofta begagnas.

Wisserligen gifwas fall, då en moder icke sjelf kan amma sitt barn, ja då läkaren måste förbjuda det. I sådana fall är det nödwändigt att se sig om efter en amma, så wida icke, enligt läkarens tanke, barnet kan näras med komjölk. Men hurn swårt är det icke att finna en tjenlig amma! Är hon en ogift person, så har hon meränbels alla ett tjenstehjons wanliga later; är hon en gift hustru, som lemnar hemmet, för att förtjena penningar, så torde hon så hemsjuka och hennes lynne derigenom blifwa dystert och trumpet. Modren och det nyfödda barnet äro liksom en enda kropp; genom barnets öfwerlemnande åt en annan, öfwerflyttas det på en annan kropp. — Derföre bör man med ytterste försigtighet, och icke utan att rådfråga läkaren, företaga walet af amma. Framför allt bör man hafwa affeende på hennes sinnelag och moraliska egenskaper. Sedan hon blifwit wald, bör hon behandlas med wänlighet och wälwilja, icke som ett wanligt tjenstehjon; denna behandling kommer barnet till gode. — Genom en noggrann uppsigt öfwer amman måste modren liksom sträfwa att gedtgöra sin oförmåga att sjelf amma sitt barn. — Det ligger något sannt i ordspråket: "barnet har insugit det med modersmjölken."

Skulle en bestämd motwilja, eller andra omständigheter, göra det omöjligt att genom amma uppföda ett barn, hwars moder sjelf är ur stånd att fullgöra denna plikt, så återstår intet annat att begagna, än mjölk och annan mat. Wisserligen blifwa äfwen på detta sätt friska barn lyckligen uppdragna, men ofta duka de under eller blifwa sjukliga, få engelska sjukan, långwarigt utslag, mask, o. s. w. Lätt genom den förra omsorg får man wänta sig en lycklig framgång. Den bästa och ändamålsenligaste föda för sådana

barn är komjölk, och, om ske kan, af en och samma ko; den bör likwäl, åtminstone i början, uppkokas och, för att så mycket ske kan efterhärma modersmjölkens småningom tilltagande mängd af födoämnen, utspädas, i början med lika delar uppkokadt watten, hwilken qwantitet efter hand t. ex. hwar 8:de dag förminskas, tills man finner, att barnets matsmältningsorganer kunna fördraga den alldeles obemängd.

Med små barn kan man wisserligen icke så noga iakttaga bestämda timmar till frukost, middag och aftonmåltid, men någon wiß ordning är likwäl nödwändig för att åstadkomma en ordentlig matsmältning. Wanligen insomnar det friska barnet wid modersbröstet — låt det sofwa så länge det will och uppwäck det aldrig för att dia; ett barn, som riktigt diar och erhåller god mjölk hwar tredje till och med hwar fjerde timme, behöfwer icke mer; swaga barn bör man oftare gifwa di, men icke låta dem få mycket på en gång. Om så behöfwes måste modren sjelf hjelpa till, derigenom att hon fatta mjölkar barnet i munnen. Äfwen den späda menniskan har hwarjehanda egenheter — en öm moder finner dem snart och rättar sig derefter. Då barnet har diat, är det ändamålsenligt att rena deß mun med en i friskt watten doppad, ren linnelapp. Framför allt bör man tillse, att barnet icke erhåller en förgiftad mjölk, — förgiftad genom häftig wrede, förskräckelse, ihållande bekymmer. Man har exempel, att barn dött snart efter sedan de erhållit en sådan giftig mjölk. Efter en häftigare sinnesrörelse bör derföre barnet aldrig erhålla di.

I allmänhet må barnet njuta mjölk tills det erhåller de första tänderna, ty först då är tecken gifwet, att det äfwen kan fördraga fastare näring. Man bör derföre wänja barnets mage wid hwarjehanda milda och mjuka helst wegetabiliska födoämnen, hwilka småningom utbytas emot grofre och fastare, i samma mån barnet erhåller flere och starkare

tänder. Kaffe, the och alla slags spirituösa drycker såsom warande farliga retmedel, bör man undwika att gifwa barnen.

I afseende på **renlighet** och **hudens skötsel** fordrar det späda barnet äfwen en sorgfällig behandling. Af orsaker, som ofwan blifwit antydda, måste man gilla att barnen de första dagarna af deras tillwarelse sorgfälligt inswepas; dock bör man undwika det skadliga lindandet, hwaraf, utom det att wärtens fortgång hindras, matsmältningens och hudens werksamhet alltid skadas. I fall afsigten med inlindningen skall wara att barnet ej må skada sig genom för häftiga rörelser, så må man besinna, att deß kraftyttringar icke öfwerstiga fastheten i deß lemmar och således icke äro till skada. Det är mycket troligt att barnets skrikande ofta kommer af det twungna läget i lindan. Barnet bör småningom wänjas wid en fri och ren luft, hwaraf deß kropp har icke mindre behof än den fullwurna menniskan. Att twätta barn i warmt watten, är ett säkert medel att förswaga huden och göra dem ömtåliga för den minsta windfläkt; man må således icke frukta att efter hand wänja barnet wid kallt watten. — I början erfar hwar och en en obehaglig känsla af twagning med kallt watten, och den lille lärer säkert gifwa luft åt denna känsla; sådant betyder likwäl ingenting och är alldeles icke något tecken, att barnets natur uppreser sig mot denna behandling. Hufwudsaken är, att twagningen hastigt går för sig, och att den twättade delen genast aftorkas, sakta gnides och betäckes. Badningen bör likwäl aldrig ske efter det barnet fått sin näring eller strax efter uppwaknandet.

Man kan i afseende på föda, renlighet m. m. wänja ett litet barn wid mycket, men hwad angår sömnen, bör man öfwerlemna det åt sig sjelft, och låta ett eljest friskt barn sofwa tills det waknar af sig sjelft.

Då barnen engång äro så långt förstigkomna, att de

kunna bäras i upprätt ställning, bör man se till, att de bäras riktigt, i början icke för länge, alltid med behörigt understödjande af den ännu så böjliga ryggen och det osäkra hufvudet, och städse omvexlande, än på högra än på wenstra sidan. Att alltid bära barnet på ena armen kan åstadkomma hwarjehanda snedheter.

Slutligen lemnas det nyttiga rådet att icke påsätta den lilla några tjocka mössor; liksom allt tätt åtsittande icke duger, så skada isynnerhet en tjock hufvudbeklädnad, hwilken werkar, att blodet tränger åt hufvudet och gifwer anlag för hwarjehanda sjukdomar. Man måste påsätta det späda barnet endast en mössa af tunn, något elastisk wäfnad, och då det är ett par weckor gammalt, borttager man alltsammans och lemnar hufvudet fritt. Man föreger att warmt hufvud afhåller snufwa, men detta är endast en fördom.

2. Barnet.

Barnets afwänjande från modersbröstet infaller wanligen wid den tid, då tänderna frambryta, och så länge bör den lilla njuta modersmjölken, men längre är det, så wida barnet är friskt och starkt, icke nödwändigt och kunde tilläfwentyrs skada modren.

Tänderna spela en wigtig rolle i barnkammaren. Allt möjligt tillskrifwes dem, — ja det ges ingen barnsjukdom, för hwilken man icke beskyller tänderna, och på sådant sätt blifwer deras frambrytande en täckmantel för fördomar och misstag i barnens physiska uppfostran, och ger anledning till bemödandet att med läkemedel häfwa hwad som ofta kunnat förekommas endast med en förnuftigare wård och skötsel. Helt andra saker finnas, hwarpå man bör rigta sin uppmärksamhet, ty i den andra perioden af barnens ålder kom-

mer nu till omsorgen för troppens ändamålsenliga föstsel såwen beträffande af själsanlagen; först genom uppmärksamhet på båda dessa anlagenheter tillsammans bildas en god barnuppfostran. Nu måste såwen fadren öfwertaga sin andel deri. Så länge barnen äro helt små, tillhöra de endast modrens omwårdnad, men ju mera själens förmögenheter utwecka sig, desto mer åligger det fadren att uppfylla sina pligter mot barnet.

Här är icke mållet att framlägga fullständiga uppfostringsgrundsatser, meningen är endast att fasta uppmärksamheten på det innerliga sambandet mellan menniskans tropps- och själsdietetik: ingen af dessa båda i hwarandra sammanwärta, af en rot uwälkommande stammar får stötas på den andras bekostnad; to deraf skulle med tiden endast misshörhållanden uppstå. Det är inn uppgiften för all uppfostran att åstadkomma jemnwigt mellan dessa båda delar.

Wer att återkomma till tänderna, får anmärkas, att deras framträdande är ett tecken till hwarjehanda förändringar i troppen, synnerligast i matsmältnings-organerna, hwilka nu fordraga och behofwa fastare näring. Likwäl bör man icke för snart börja med animalisk föda, och undwika allt, som blott wäter och icke föder. I allmänhet är det icke nyttigt att i wårt luftstreck gifwa friska barn fast köttföda före sjette året, icke heller behofwa de några trakostoppor. För tidig njutning af sådana näringsmedel werkar för tidig utweckling af troppen eller enskilta delar deraf.

En wiss omwexling af födoämnen är nödwändig, men den bör inledas småningom. Sorgfälligt må man akta sig att gifwa ett nyss afwandt barn samma slags mat som man kan gifwa ett större. Öfwergången måste ske småningom. Mjölk, lätta soppor, hwetebröd, ostorter äro i början tjenligast; widare något frukt, lätta grönsaker, lätt mjölkmat. Wet potates ifrån modet; för små barn är den wisst icke

nyttig, icke en gång för större, om de flere gånger om dagen förtära deraf. Emedlertid är god fullmogen potates en helsosam näring, och blir blott då ofta skadlig, om ingen animalisk näring tillika erhålles; bondbarnet mår ganska wäl af sin mjölk med potates, emedan mjölken är en ersättning för kött. För fet mjölmat bör man akta barnen; en utesluttande njutning deraf kan åstadkomma sjukdomar i förtlarna. Kryddor, i hwilken form som helst, bör man undwika; för mycket salt är skadligt så wäl för barn, som för äldre. Kaffe, win och alla slags spiritusa drycker böra undwikas. Man bör alltid tillse, att barnet ej få äta för mycket. Man må heldre gifwa dem mat oftare, än för mycket på en gång.

Så litet ändamålsenligt det är att hastigt wänja barn wid hårdare föda, så nödwändigt är det att tillhålla dem, att lära sig njuta allt, som för dem är helsosamt, det må smaka dem mer eller mindre godt. Det lärer wäl sällan inträffa, att hos barn finnes en så afgjord och oöfwerwinnelig wederwilja för wissa rätter, att man icke skulle kunna ålägga dem att njuta deraf. Likwäl får man icke tro om barn, att de icke kunna bemärka osnygghet eller fel i matlagningen; att twinga dem att äta mat, för hwilka de af någon sådan anledning fått wederwilja, wore grymt; och barn ofta härröret icke wederwiljan för wiss slags mat från den hos barn ganska lisliga idéassociationen. Heldre än barn äta sådan mat, söka de genom tjenstefolket förskaffa sig annan föda. Detta är skadligt, emedan det bringar dem ur de bestämda mattider, som böra iakttagas.

Barn äta gerna hastigt och maten het; beggedera är

Så länge menniskan wärer kan hon äta fem gånger om dagen; derefter är det nog med tre måltider.

ſtadligt: det är mycket bättre om de förtära maten för kall än för warm. Ett haſtigt ätande hindrar tuggningen, hwilken är nödwändig, på det maten må ſnarare ſönderdelas och blandas med ſaliv; i munnen utföres förſta akten af matſmältningen.

Då barnet är törſtigt må det dricka friſkt watten; man bör likwäl tillſe, att icke barnet derwid är för ſtarkt upphettadt, och att det aldrig dricker för mycket.

Wid rörelſe måſte barnen i tid wänja ſig, ſå ſnart de kunna ſta på ſina ben, äfwen förut bör man icke twinga dem till för mycket ſtillaſittande; då barnet en gång kan ſitta, dröjer det ej länge, innan det börjar förflytta ſig kring rummet. — Så ſnart barnen med ſäkerhet röra ſig på fötterna, må man låta dem ſpringa och hoppa, ſå mycket de förmå, ſamt utföra alla de lekar, hwilka öfwa kroppskrafterna och maſte föregå en methodiſk underwisning i bruket af deſamma; dock bör man akta ſig att alltför tidigt twinga den unga kroppen till ſwårare anſträngningar. Det är nödigt att tidigt befordra en kroppens, i ſynnerhet båda kroppshälfternas, lika utweckling. Wenſtra armen bör öfwas lika mycket ſom den högra. En ſådan lika öfning af alla kroppens delar är för framtiden wigtig och ett nödwändigt wilkor för erhållande af ſtorlek, ſamt för medwetandet och ett följderikt bruk deraf. Att ofta låta barn gunga är icke nyttigt; om det ſkall ſke, må det ſke ſällan och kort.

Äfwen barnens ſinnen måſte öfwas; i förſta rummet är en behörig ögonens ward nödwändig, och man bör ej tro, att det förſt ſednare kan göras något för ögonen. Långt derifrån! redan tidigt behöfwa de en ſorgfällig ſkötſel, och det är en af de wigtigaſte angelägenheterna för fenſtren till wår kropp, att de hafwa klart, friſkt glas, hwarigenom blicken oförhindrad utgår i werlden och förſkaffar oß intryck ur denſamma.

Man kan icke nog warna föräldrar för det alltför tidiga ansträngandet af barnens själsförmögenheter: det är obilligt att begära, att ett barn, som ännu endast är ett par eller tre år gammalt, skall beständigt sitta stilla. Det lär sig nog i sinom tid. — Första underwisningen gifwa barnen, utan att de weta det, sig sjelfwa, och detta sker genom deras lekar inom- och utomhus. Ett för tidigt begär att lära hos barn antyder redan sjukdom; att stegra detta begär är att underblåsa sjukdomen och lägga fröer till framtida lidanden.

Beträffande barns sömn under deras andra lefnadsperiod, gäller äfwen här i allmänhet den regeln att låta dem sofwa, när och hurn länge de wilja. Ju yngre barnet är, desto längre bör deß sömn wara; will barnet sofwa äfwen på dagen, må det ske; ja, ett förståndigt barn, som ofta har en afbruten nattsömn, måste man mot deß wilja lägga till hwila under dagen, på det icke själen må taga öfwerwäldet öfwer kroppen; men dertill äro många föräldrar sjelfwa skuld, i det de, i glädjen öfwer barnets goda anlag, för mycket sysselsätta sig med detsamma, hwarigenom ett redadt tillstånd lätt underhålles; häremot är sömn det bästa medlet.

Man kan gerna låta barnen gå barbufwa; och må man undwika att pålägga dem tjocka, fasta kläder. Allt slags pelswerk, i synnerhet pelsmössor och pelskragar, bör man framför allt aflägsna från barn.

Barnkammaren bör wara ljus, torr och rymlig, således icke något skräprum. Må man låta barnen der fritt stoja och leka; från deras ordning, från deras plägsed att kasta lekskerna om hwarandra måste ju deras sinne för ordning först utwecklas sig. Waren derföre inga stränga polismästare öfwer barnens lekar, ty deßa äro deras första skola, och dertill en rätt praktisk. Wisa barnen sig böjda för ytterligbe-

ter, begå de werkliga odygder, så är det tidsnog att göra dem föreställningar, men man bör wid deras lekar akta sig för hwarje ingrepp på orätt ställe. Man måste tåla att höra ett duktigt larmande; ty deras sätt att leka är icke det lugna, afmätta och omtänksamma, och skulle det så wara, bör man för deras bästa söka wänja dem derifrån och inympa på dem något af wildbasar-natur. — Men alltför mycket larmande barn bör man icke lemna i samma rum med ett dibarn, eller ännu mindre med ett nyfödt barn; detta tål hwarken wid ljus eller buller.

Skoddkopp-ympningen (Vaccinationen) bör företagas mot slutet af första året. Man må icke frukta för koppympningens, men så mycket mer för de naturliga koppornas följder, för hwilka ett barn kan falla ett offer eller bliswa en krympling för lifstiden. Det är en förderflig fördom att tro det barnens helsa skall aftaga sedan de bliswit vaccinerade; är blott ämnet som begagnas till ympningen, taget af ett frisk barn, kan man med fullt förtroende låta barnen undergå den icke serdeles smärtsamma operationen. Då erfarenheten lärt, att kokoppornas skyddande kraft icke räcker för hela lifstiden, och att mot tjugonde lefnadsåret anlaget för de naturliga kopporna åter mer framträder, så är det rådligt att sednare, omkring femtonde året, ännu en gång låta vaccinera sig; en tredje vaccination under ännu sednare år är likwäl icke nödwändig.

3. Goßen och Flickan.

Under tredje perioden af ungdomslifwet läggas hufwudfalligen grunden för framtiden; här är det, som den samfälta uppfostran werksamt måste ingripa. Ju närmare man-

barhetsperioden nalkas, då menniskans kroppsliga och andliga rigtning mer och mer börjar bestämma sig, med desto större forgfällighet måste man söka förekomma hwarje störande, som skadar utwecklingen.

Hittills har blifwit wisadt, att det är allbeles nödwändigt att redan i de första åren wänja kroppen wid den yttre werldens inflytelser, på det den må blifwa härdad mot hwad som icke kan undwikas; mot förweklgande är icke nog att ifra, men ett systematiskt härdande kan först börjas, då kroppen, som förut war ämnu alltför späd, inträder i tredje lefnadsperioden. Detta härdande måste rättas efter individens kroppsbeskaffenhet; den ena får icke behandlas på samma sätt som den andra, det ena barnet har ett sjukdomsanlag, det andra är utmärkt friskt; af det sednare kan man redan tidigare fordra något; men genom ett härdande, som fortgår gradwis blifwa till och med swaga och sjukliga barn starkare. För sådana fall är det likwäl bäst att rådföra sig med en läkare, på det man må gå riktigt tillwäga. Sannerligen är det obegripligt, hurn föräldrar, ja till och med läkare icke hafwa ens det aflägsnaste begrepp om nyttan af ett förnuftigt härdande, utan af barn göra krukwärter, som hwarje ögonblick hafwa behof af wård och skötsel.

Wid härdande kommer hufwudsakligen äfwen den moraliska sidan med i betraktande, menniskans wilja måste komma kroppen till hjelp, och detta är ju först möjligt i denna period af lifwet, då wiljans och handlingens kraft riktigt gifwa sig tillkänna och måste bringas i öfwerensstämmelse. Ett methodiskt härdande bör följaktligen åsyfta så wäl wiljans som kroppens stärkande; menniskan måste, ju närmare hon nalkas utwecklingsperioden, frimilligt utsätta sig för wissa ofördelaktiga inwerkningar, försakelser, till och med faror, på det de icke må för henne wara något främmande, alltför mycket angripande och skakande, om de oförmodadt

wederfaras henne, eller hon genom omständigheter är twungen att undandraga sig dem. Ja en kraftig wilja kan till den grad härda kroppen, att till och med de mest ogunstiga inwerkningar wisa litet eller intet inflytande, under det wi se werkligen starka menniskor titta genom fönstret med en barbjertad obeslutsamhet huruwida de skola företaga wågstycket att wid femton graders köld gå öfwer gatan, — nemligen wäl inwecklade i pelswerk.

Wanligen förstår man med ordet härdande blott ett härdande mot intrycken af wärme och köld, i synnerhet af den sednare, men härdandet måste sträcka sig till allt, som omger oß och werkar på de olika delarne af wår kropp, icke blott i främsta rummet på huden, såsom wärme och köld; om äfwen härdandet mot luften i det hela kan kallas en af de wigtigaste uppgifterna i den physiska uppfostran så kan det dock blott medföra åsyftad werkan i förening med ett fullkomligt genomfördt härdande. Ändamålsenligt lefnadssätt, enkel och dock kraftig, efter åldern och kroppsbeskaffenheten afpaßad näring, mycken rörelse i fria luften äro förberedelser mot alla inwerkningar af den oß omgifwande yttre werlden. Förderfwull är det, för att härda kroppen, allbeles nödwändigt att från början blott wänja den wid sådant, som den werkligen behöfwer; härigenom lägges första grundstenen, på hwilken man sedermera måste bygga. Deremot måste man helt och hållet förkasta det wåghalsiga, oförståndiga och råa sättet att härda sig, som öfwerhopar redan den unga kroppen med det, som först den äldre måste lära att fördraga. För ett sådant sätt att gå till wäga warnas på det allwarligaste, emedan det förfelar målet och icke werkar stärkande utan förstörande.

Härdandet måste äfwen sträcka sig till flickorna; ty det är just det qwinliga slägtet, som, till följe af sin kroppsbeskaffenhet, i högre grad eger mottaglighet för yttre

intryck, hwilken wid en otjenlig behandling stegrar sig till ömtålighet, och slutligen åstadkommer alla förderfliga följder af förklemande, hwarunder organismen lider i alla deß riktningar; det minsta obehagliga intryck ger anledning till jemmer och klagan: sådana kroppar äro laddade elektricitetsmaskiner, som explodera wid den minsta tillfällighet. Hurn skall då ett gladt, muntert lynne uppkomma, hwarförutan menniskan icke kan trifwas och må wäl, men i beröring hwaraf hon besegrar alla olägenheter af den yttre werlden lättare, än om hon är slaf af sin kropp!

Det wore lifwäl dåraktigt att söka härda flickor på samma sätt som goßar; ty bådas naturer äro olika, liksom de hafwa olika kall att uppfylla. — Så höglig qwinnonaturen är, så mycken förmåga att uthärda wi med rätta tillskrifwa densamma, får ögonblickets intryck dock icke wara för häftigt, här wisar sig olikheten mellan man och qwinna på ett i ögonen fallande sätt; wi se t. ex. qwinnor hela dagar, weckor, månader wid sjukbingen åstadkomma det otroliga; med outtröttlig sorgfällighet wårdar modren dag och natt sitt barn, hennes kropp swigtar icke; mannen är icke mäktig att åstadkomma något sådant. Deremot se wi honom fördraga ett fälttågs möder och försakelser, göra de mest tröttande marscher, uthärda hunger, törst, fuktighet, kyla, hwilket för den med mindre muskelkraft utrustade qwinnonaturen wore omöjligt att åstadkomma. Endast wißa amazon-naturer, hwaraf till och med nyare tiden uppwisat ett och annat exemplar, göra härifrån ett undantag.

Soldatståndet är i synnerhet en paßande skola för den som will härda sig, och påtagligen hafwa de stater, der hwarje duglig, felfri ung man måste bliswa soldat, härutinnan ett beskämdt företräde. På det den unge mannen må kunna uthärda krigsståndets möder, är det af stor wigt, att han genom kroppsöfningar redan förut förberedes; på detta sätt

förmedlas ſtillnaden mellan det fredliga hemmet och exercis-platſen, mellan kaſernen och fältlaget. För mången refrut faller det ſig ſå ſwårt att finna ſig i det nya ſtåndets o-undwikliga möder och olägenheter, emedan han förut haft wakt ingen öfning. — Hemma och i ſkolorna måſte ännu mycket bliſwa på annat ſätt, om wi wilja kalla dem fullkom-liga förberedningsanſtalter för lifwet.

Luftens inflytande är, ſåſom förut blifwit anmärkt, af ſtörſta wigt; mångfaldiga ſjukdomar uppſtå derigenom, att wi förtlema wår hud, hålla oß för warma och derefter icke kunna utbärda plötſliga förändringar. Ju yngre men-niſkan är, deſto nödwändigare är en deremot ſwarande wär-megrad, men med tilltagande år måſte måtta häruti iakttas; derefter rätta ſig kläder och föda, hwilka båda erſätta hwarandra, ſå att ju mer närande föda wi förtära, deſto mer wärme utwecklas i wår kropp, deſto mindre warmt be-höfwa wi kläda oß; den hungrige fryſer; under ſommaren, då wi deſſutom bekomma nog wärme utifrån, behöfwa wi derföre mindre kötföda. — Anwända wi detta på methoden för härdandet, ſå måſte wi äfwen inrätta den efter årstider-na. Om wi t. ex. om wintern wid femton gråders köld wilja göra en tio timmars marſch, ſå måſte wi förtära an-nan föda, än wid ſamma marſch under ſommaren. — Man måſte ſöka undwika ett anſträngande gående i häftig folhet-te; i ſynnerhet är detta beſwärligt med trupper, ſom mar-ſchera i ſlutna hopar, hwarwid dammet plågar och luftdrag ſaknas; ett förſök att wänja trupper derwid, ſkulle leda der-hän, att hälften ſtupade. Hettan fordrar hwila, kölden rö-relſe; wi kunna utbärda mycken köld, om wi blott gå. Att i fuktiga kläder ſitta ſtilla, är att fordra för mycket af krop-pen; men ſtadde i rörelſe, bör det ingenting bekomma oß att en längre tid wara genomwåt. — Fråckt ſkulle wi kalla det, om någon droppande af ſwett och medan hjertat ännu

slår häftigt, utsatte sig för drag, om någon drucke iskallt watten, genast efter sedan han kommer ur dansen; man måste icke fordra af naturen, att hon skall wisa sig eftergifwen mot oförstånd. Försök till härdande i denna riktning skulle wara dåraktiga.

Ett hufwudmedel till härdande är det **kalla wattnet**; twagningar dermed skydda för sjukdom, och äro, om man eljest så kan kalla någonting, ett lifwet förlängande medel. Liksom allting i werlden måste det blott riktigt anwändas och icke gå till öfwerdrift, såsom i wåra dagar ofta plägar ske. — Hwarje menniska borde bada sig kallt, helst i fria floden, der man kan riktigt tumla om. — Att ofta twätta sig med warmt watten är ett säkert medel att göra huden allt frusnare, medan det kalla wattnet stärker huden mot köld. Såsom hufwudregel gäller att hastigt förrätta kall twättning och badning; man twättar en del efter den andra och aftorkar genast den twättade delen, innan ordningen kommer till den andra. — Bad böra icke räcka öfwer en fjerdedels timma, ju kallare wattnet är, desto kortare bör man uppehålla sig deri, desto mer rörelse och gnidning erfordras. Aldrig bör man gå kall i wattnet, blodet måste, som man säger, förut wara helt och hållet lugnt. På morgonen strax efter uppstigandet är den tjenligaste tiden till kallt bad; sent på aftonen må man undwika det, ty det hindrar ofta sömnen och åstadkommer retning. Ofta nyttjar man nu för tiden duschbad. Deßa äro helsosamma och uppfriskande, dock reta de för mycket känsliga personer, hwarföre man i början blott måste bruka dem helt kort.

Man bör icke taga bad hwarje dag, kroppen blir då wand derwid, och de wära till ett behof, hwilket, om det under wisa omständigheter, t. ex. på resor, icke kan tillfredsställas, till och med har skadliga följder. Det är således ändamålsenligt att begagna det kalla wattnet blott under

afbrott, att det alltid må wara nytt; dock måste det falla badandet kunna förrigga under alla årstider, wid fallt wäder i det uppwärmda rummet. — Mennistor finnas, hwilka till och med om wintern bada ute i fria luften, ja understundom måste, för att kunna göra det, låta hugga hål på isen. Sådana försök äro icke att rekommendera, ehuru det ges fall, som bewisa, att man derwid kan wara och förblifwa frisk.

De som bo wid hafsstranden hafwa det inbjudande hafwet alltid för ögonen och måste ända från barndomen antaga något af fiskens natur. Hafsbad uppfriska och härda huden ännu mer, men måste, synnerligast wid stark storm, begagnas helt kort, emedan de eljest werka för mycket retande.

För tjocka, feta och korthalsade personer är bäst att afhålla sig från kallt watten.

Äfwen i mat måste man småningom kunna ålägga sig försakelser, hwad mängd och godhet beträffar, d. w. s. öfwa sig i fastande och förtärande, icke af illa lagad eller äcklig, utan af gröfre och hårdare föda, än wanligt. Men äfwen detta medel att härda sig måste man endast under passande omständigheter fätta i werket; så t. ex. fördragas helt lätt, under resor till fots, owanligt hård och grof kost, under det en stillasittande person slutligen får magsura af mycket lättare mat. Med fastandet måste man dock wara försigtig beträffande unga personer, ty de behöfwa mer och oftare näring än äldre; men nyttigt är det att någon gång ålägga dem en och annan öfning härutinnan.

Att hålla tillbaka sömnens makt är en swår uppgift, den kan och måste äfwen blott med försigtighet lösas. Af barn bör man i denna punkt ännu ingenting fordra: den som står nära ynglingaåldern, den kan något afbryta sig i sin sömn; men swårare förekommer alltid detta efter full-

gjordt dagsarbete. — På morgonen, till och med strax efter midnatten, då den manbare har hvilat ett par timmar, måste han äfven kunna göra något wäld på sig.

Beträffande gymnastiska öfningar, så få de dock icke företagas före eller emellan underwisningstimmarna; tjenligaste tiden är om aftonen då underwisningen är helt och hållet slutad. Med uttröttad kropp är ingen dagad för att lära; men om gossarna lemnat skolbänkarna, så rusa de till gymnastikplatsen, liksom till ett nöje. Små resor till fots äro äfwen af nytta; hetta, köld, hunger och törst måste kunna uthärdas, endast man derwid iakttager måtta; af de yngre kan man icke fordra så mycket som af de äldre; ju yngre menniskan är, desto hastigare förbrukas hennes kraft, desto förr är ersättning genom hwila och mat erforderlig; utmattandet är eljest för hastigt och detta hindrar i synnerhet den så nödiga sömnen.

Äfwen i militäriska öfningar skulle föräldrar låta underwisa sina gossar; redan tidigt kan dermed göras början, ty gossar leka tidigt soldater. Med skjutgewär och starka wapen måste man lära blott den något förståndiga ungdomen att umgås, men nyttigt är det om detta sker, på det man icke må få hjerttlappning, ännu innan bössan springer af, eller af lutter skrämsel släppa den, om man i egen person skall loša skottet. Förtrolighet med skjutgewär har för unga personer mången stor förbel; förmätna barn må man likwäl icke tillåta att handtera en bössa. Gossar från 14—16 år må man gerna låta skjuta till måls, först med armborst eller pilbössa, derefter äfwen med gewär, så snart de lärt att umgås med deša; det är äfwen en rätt god öfning för synsinnet. — Det wore till och med ej ur wägen att taga gossar wid denna ålder med på jagt; såsom troppsöfning hade det wišt sin nytta, men jagt öfwergår lätt till paššion och

kan berösva gossen all lust för studier, då han ännu har så mycket att lära.

Hvad maten angår, så måste gossar och flickor nu, ju äldre de blifva, hålla sig till sådan föda, som fullwärda personer äta, men lemna det, som blott retar, och taga sig till wara för warma och spirituösa drycker. I detta afseende må man wara så mycket försigtigare, ju närmare manbarhetsperioden nalkas.

Af serdeles wäsendtlig wigt för barns helsa är det utan twifwel, att deras fantasi tygtas och att i synnerhet rädslan hos dem icke uppwäckes. Det är ganska oförståndigt att wilja tysta små barn och göra dem lydiga genom att hota dem med "tjotaren, trogga gubben" o. d. Följden deraf är att de derefter icke wåga sofwa ensamme, spritta till och skrika wid hwarje buller, och på sådant sätt gå miste om den bästa sömnen; de gömma sig under täcket och för alla obehagliga intryck har hos dem inpräglat sig en förskräckelse, som swarligen later utrota sig. För swaga och retliga barn är denna oförståndiga plägsed att skrämma dem skadligast. Man lär t. ex. wänja barnen att gå i säng utan ljus; widare tillbållas de att i mörkret förrätta allehanda små göromål. Man bör förståndigt öfwa barnens själsstyrka; hwarken gossar eller flickor skola då, så wida de äro friska, se några spöken. — Det är en hufwudsak att i denna period icke uppmuntra någon öfwerwigt hos nervsystemet eller någon retlighet, hwarigenom kroppen nödwändigt måste lida. Af denna orsak bör man undwika allt, som stegrar ungdomens utomdeß så lifliga inbillningskraft och i synnerhet kunde leda till för tidig utweckling af de förrättningar som hafwa afseende på könsdriften och till deßa högst beklagliga willfarelser, af hwilkas följder så mången ofest ädel brodd går förlorad.

Gossar och flickor i denna lefnadsperiod må man låta lä-

ſa underhållande nyttiga böcker, likwäl icke ſluka ſå mycket de wilja; men någon roman bör man icke gifwa dem.

Af ſerdeles wigt är i denna period röſtens wårdande, hwarpå eljeſt föga affeende plägar fäſtas. Barn böra redan i ſjunde och åttonde året lära ſjunga ſmå ſånger och ſkärpa örat, men det får blott ſke utan anſträngning. Under utwecklingsperioden ſkola goſſar och flickor icke twingas att ſjunga, emedan det måſte hafwa en ſkadlig inwerkan på röſten, ja under en längre fortſättning kunna helt och hållet förſtöra den. Då röſten fullkomligt ſtadgat ſig, må den methodiſka ſångunderwisningen börja.

Äfwen för en wacker hållning måſte man i denna lefnadsperiod ſörja; man kan icke ſällan af den yttre hållningen ſluta till graden af en menniſkas helſa. För en wacker hållning är underwisning i **gymnaſtik**, äfwenſom i **dans** af mycken nytta. Anſtändig dans är tillika ett tillåtet nöje. Nationaldanſar äro uttrycket af folkets lynne; ett folk bör lika litet låta beröfwa ſig deſſa ſom deſſ egendomliga klädedrägt.

I denna ålder måſte goſſarne lära ſig **rida**, **fäkta** och **ſimma**; biljarden och kägelbanan gifwa äfwen god öfning, i ſynnerhet för ſådana goſſar, ſom äro beſtämda för ett mer ſtillaſittande lefnadsſätt.

För flickornas kroppsöfningar göres i allmänhet för litet; man wänjer dem för tidigt wid tanken att wara beſtämda för huslighet, likſom wore dermed uttryckt äfwen beſtämmelſen för ett beſtändigt wiſtande inom hus. Utom underwisning i dans tänkes ingenting på kroppsöfning, och wid dans aſſes icke ſå mycket kroppsöfningen, ſom icke mer nöjet och ſkickligheten att paradera. Dans är i allmänhet för flickor ſå mycket ſkadligare, ſom den ſter i trånga kläder och oftare mer likn ar en lek ſamt ſåledes icke affer en förnuftig helſowärd. Wi wilja icke af wåra döttrar bilda några amazoner, men låt dem för all del icke

bliswa några åmtåliga warelser till kropp och själ. Man må ofta föra dem i fria luften, på spatserfarter öfwer berg och dal, men icke om söndagen på "promenader," putsade och snörda, för att blott wara en ögonprydnad.

Äfwen i deklamation måste nu meddelas underwisning; ett godt målföre icke endast rekommenderar, utan är i allmänhet en del af de mensliga krafternas jemna utweckling. Oregelmäßiga rörelser i talorganerna, såsom hackande och stammande etc. kunna besegras genom behörig och ihärdig öfning.

Ännu några owanor, åt hwilka wißerligen för det mesta först ynglingar, men ty wärr äfwen redan goßar af tolf till fjorton år öfwerlemna sig, måste här widröras; deßa äro tobaksrökning och begagnandet af glasögon; begge äro skadliga. Före manbarhetsperioden skulle ingen röka; ty då tobaken har ett omißkänneligt inflytande på matsmältningen, röken werkar på ögon, mun och tänder, så är lätt att inse att en ännu outwecklad kropp måste mer angripas deraf, utan allt afseende derpå att tobaken är ett på hjernan och nervsystemet werkande wärtämne, som har slägtskap med de giftiga wärterna Hyoscyamus, Datura och Belladonna. Om en goße af otidighet sätter ett par glasögon på näsan, är bäst att slå dän dem; men om han har werkligt fel i synorganerna, bör man rådfråga läkaren.

Wid goßars och flickors underwisning bör man synnerligen söka att skona ögonen. Mörka eller alltför ljusa skolrum duga icke. Läraren bör tillse, att trycket i böckerna icke skadar ögonen; sina stereotyppupplagor böra undwikas, såsom isynnerhet förstöraude ögonen.

4. Ynglingen och Jungfrun.

I högsta grad öfwerraskande äro de förändringar, hwil-

ka kroppen undergår wid manbarhetstiden; denna tid är wanligtwis äfwen den, då ynglingen bestämmer sig för ett lefnadsyrke, och detta steg är naturligtwis äfwen af wigt för kroppen. I synnerhet wäljer sig borgaresonen wid denna tid sitt yrke; men detta wal borde aldrig ega rum, utan att den unge mannens helsotillstånd förut toges i noga öfwerwägande; rådligt är att låta honom undersökas af en läkare, helst af den, som känner den unge mannen från barndomen, och således bäst förstår att bedöma hela hans kroppsbeskaffenhet. Genom underlåtande af denna undersökning uppstå mängahanda olägenheter, ty icke sällan wäljes ett yrke, hwilket ynglingen efter någon tid måste öfwergifwa, emedan det är honom för mycket ansträngande, eller emedan han blir sjuk deraf. Äfwen är det anmärkningswärdt, huru många, till och med starka unga personer, sedan de börjat ett för deras kroppsbeskaffenhet icke riktigt paßande lefnadsyrke, nästan stanna i wärten, få ett dåligt utseende, utan att de blifwa just egentligen sjuka, och derföre äro twungna att wälja ett annat lättare yrke. Skadligt är det att låta sonen wälja fadrens handtwerk, obekymrad om graden af hans kroppsstyrka. Många handtwerk äro deßutom så skadliga, att genom deras lärande och drifwande helsan åtminstone icke stärkes, utan twärtom ofta undergräfwes, af hwilka handtwerk exempelwis kunna nämnas wäfwares, stenhuggares, utom flere metall- och fabriksarbetares.

Den unge mannens wandrings- eller reseår äro en ny anledning till mycket, som kan skadligt inwerka på helsan; ty nu erhåller han en större sjelfständighet, kommer i lägen, då han måste hjelpa sig sjelf, och är, aflägsnad från hemmet, mera utsatt för förförelse.

I anledning af resor torde här wara på sin plats att fästa uppmärksamheten på en för helsan wådlig omständighet, hwilken i allmänna lifwet alldeles icke behandlas med

den wigt den förtjenar; genom orena sängkläder kringspridas nemligen i mängd smittsamma hudåkommor. — Ett halmläger är bättre än en oren säng, och ensamhet bättre än en misstänkt sällskapsrat. — Dessa hudåkommor döljas ofta, kringföras på resor, wanskötas eller behandlas med otjenliga medel, nemligen qwicksilfwer, hwarpå de förswinna från huden; gemensamt med werkningarne af de otjenliga läkemedlen inställa sig då för helsan betänkliga följder, hwilka ofta räcka hela lifwet igenom, gifwa anledning till farliga långwariga sjukdomar, i synnerhet lungsot, och omedwetet och i förtid förstöra en af naturen swag kropp.

Widare måste här widröras de faror, för hwilka studerande utsätta sig genom att icke föra ett ordentligt lefnadssätt. Ofta finner man hos dem anspråket på en stark och frisk kropp, oaktadt de ända till botten tömma nöjets bägare; ty wärr göres i mer eller mindre grad början härmed i de högre skolorna. I allmänhet förstå icke unga personer att uppskatta helsan, eller låtsa åtminstone, för den goda tonens skull, som om de icke uppskattade den. De räkna wanligtwis för ingenting att bortgifwa en månad af sitt lif för en timmas njutning, och förstå icke att utsätta deras helsokapital på ränta. Genom mycket drickande lägges grunden till många sjukdomar; men det starka drickandet är oftast förenadt med utswäfningar i annan wäg och med mycket tobaksrökning, och detta allt tillsammans är den säkra wägen till för tidig ålder och en beständig sjuklighet. Det enda werksamma medlet att förekomma ungdomens ofta och mångfaldigt öfwerklagade sedeslöshet är utan twifwel en bättre uppfostran från början, godt föredöme i den husliga kretsen, goda wanor och seder; ju bättre exempel föräldrar och lärare lemna, ju mindre behöfwas förmaningar, hwilka slutligen ingenting werka, just derföre att sonen hemma eller i skolan

eller till och med på båda ställena icke har något godt exempel för ögonen.

6. Mannen och Qwinnan.

Under denna period synes menniskans utveckling stå stilla; men i naturen gifwes intet stillastående, och den fortfar ännu oupphörligt att arbeta på de redan utbildade organernas fullkomligare utweckling. Ålfwen själen når nu den högsta fullkomlighet; paßionerna beherrskas af förnuftet och wiljan. Denna tidpunkt infaller omkring det 30:de—35:te Denna ålder har sina egna sjukdomar, meränbels beroende af ett trögare blodomlopp i underlifwet. Nu uppstå gerna hemorrhoidalkrämpor, hwilka alltid föregås af en mängd sjukdomssymptomer af mindre betydenhet. Hos dem, som icke hafwa anlag för hemorrhoider, inställa sig brist på appetit och trög stolgång, den förut blomstrande färgen på kinderna börjar efter hand förswinna, och lifligheten i allmänhet förminskas. Tungan blifwer oren, man beswäras af wäderspänningar, hufwudwärk, mindre god sömn, swett mot morgnarne, m. m.

Orsaken till deßa åkommor är wanligen den större mecklighet, hwarwid man nu wänjer sig, såsom att ligga länge om morgnarne, att sofwa middag, att taga liten eller ingen motion, hwarigenom blodomloppet blifwer långsammare, och nervsystemet förlorar sin retbarhet. Men just nu borde man i synnerhet beflita sig om att fortsätta ett ordentligt lefnadssätt, att taga rörelser, blott hwila så länge, som fordras för kroppens wederqwickelse, helbre sofwa på madrasser än fjäderbolstrar, icke tillåta sig någon eftergift i sin werksamhet, njuta mera watten och swagdricka, än warma, retande, hetsande drycker, och stärka kroppen med bad i öppet

watten. Vin anses i allmänhet wara ett för denna ålder nyttigt retmedel, men borde deremot alldeles undwikas eller blott högst måttligt njutas; i början fortskyndar det wäl blodomloppet, uppfriskar och skaffar matlust; men i sin efterwerkan slappar det, nedstämmer sinnet och kroppswerksamheten och lägger hufwudgrunden för blodåderswullster och hemorrhoidalflytning. Samma förhållande är med kaffe och krydder. Nästan alla deßa sjuka klaga förnämligast öfwer en trög, stundom omöjlig stolgång och bruka fördenskull laxermedel i ymnigt mått. Men deßa åstadkomma blott hjelp för ögonblicket, under det att deras efterwerkan förslappar tarmarna och sämedelst göra uttömningarne ännu swårare och hemorrhoiderna mera plågsamma än förut. Lavemanger af warmt watten eller mjölk uppfylla samma ändamål, utan att efterlemna laxermedlens skadliga följder. Men tillika är det nödwändigt att taga sig rörelse i fria luften och att söka ett arbete, som kan omwerlas, än sittande, än stående eller gående. Åkande är för dem icke tjenligt, emedan, enligt hwad man anmärkt, deraf gerna uppkommer förstoppning. Deßa patienters fötter äro ofta kalla, och sådant giswer anledning till åtskilliga krämpor, såsom diarrhé med omwerlande förstoppning, blodets stigande åt hufwudet, swindel, hufwudwärk, tandwärk, magkramp etc. Man bör derföre flitigt ombyta rena strumpor (helst af bomull, ty ylle-strumpor disponera gerna till fotswett och göra fötterna mera känsliga för kyla) samt ofta twätta fötterna med kallt watten.

En annan för denna ålder egen sjukdom är gikt, som merändels uppkommer genom ett stillasittande, alltför fråßande eller utsväfwande lefnadssätt. I sin början omwerlar den med hemorrhoidalplågar och dålig, oordentlig matsmältning. Man bör i tid söka läkares råd, och icke försöka att bota sig på egen hand genom huskurer, ty derigenom åbringas krop-

pen ſtadliga inflytelſer, hwilka ſedermera förſwåra all radikal läkning. Följande dietetiſka föreſkrifter äro för giftſjuka af wigt att följa: undwikande af ſura och unga winer, hwilka på ett märkligt ſätt bidraga till denna ſjukdoms uppkomſt, undwikande af ſura wegetabiliſka födoämnen, af alla ſkarpa, retande, kryddartade ämnen, ſåſom ſenap, pepparrot o. ſ. w., hwaraf matſmältningen ſtöres och ſåledes de faſta delarnes näring hindras. För giftſjuke är äfwen lika wigtigt att undwika all ſlags förkylning, drag, fuktig, kall luft, haſtig afkylning eller upphetsning, då deſſa inflytanden ofta i och för ſig äro tillräckliga att uppwäcka rheumatiſka, långwariga och giftartade ſmärtor, och derföre ſå mycket ſnarare förôka de redan för handen warande.

Magens öfwerlaſtande med mat är för giftſjuka dubbelt ſkadligt. Men man freſtas lätt att begå ett ſådant fel, emedan icke ſällan ett owanligt wälbefinnande plägar föregå utbrottet af ett giftanfall, men hwaraf man icke får låta bedraga ſig, ty ett fullkomligt tillfredsſtällande af den ſå ſtenbart förökade appetiten påſkyndar ſjukdomens utbrott och gör den häftigare.

De ſom känna ſig befriade från gift och hemorrhoider kunna deremot wara disponerade för ſtenplågor; kännetecken härpå äro, om deras urin blir grumlig, gruſig eller blandad med ſand och afſätter på nattkärlets wäggar rödaktiga kriſtaller. Då ſådane tecken inſtälla ſig, är tid att rådfråga läkare; och bör man framför allt undwika win, ſtarkt öl, gammal oſt och att icke länge behålla urinen, ſedan man märkt behofwet att urinera.

6. Gubben och Gumman.

Det återſtår att lemna några nödiga föreſkrifter för äldre perſoners leſnadsſätt. Ålderdomen i och för ſig ſjelf är

näſtan en ſjukdom; ålderdomsbräckligheterna öka ſig i ſå mycket högre grad, ju beſtämdare egentliga ſjukdomar inſinna ſig. Kroppens werkſamhet aftager deßutom, ſjälskraften förlorar ſig; lycklig derföre den, ſom icke i förtid utgifwer, hwad han ſå länge ſom möjligt måſte låta ligga på ränta, för att uppnå en hög ålder. Huru många ſe wi icke dö i en ålder, ſom loſwade ett ännu långt liſ? Men oaktadt alla warnande exempel, kan menniſkan icke motſtå freſtelſen att förkorta ſitt liſ, och till de ofta onödwändiga ſkadliga inwerkningarne på liſwet lägger hon ännu följderna af utſwäfning.

Om man af mannaåldern kan fordra kraftfulla handlingar, ſå märka wi deremot, att med den annalkande ålderdomen kroppen icke mer beſitter den hittills egna motſtåndsförmågan, den will icke mer hålla ſig ſå rak. Huru ſkall den åldrige bära ſig åt på det hans leſnadsafton må belyſas af en klar ſol? — Han måſte framför allt icke ſöka en ſyſſelſättning, ſom blott kan idkas af den med full kraft ännu begåfwade. Men menniſkor giſwas, ſom aldrig kunna förgäta, att de en gång warit unga; de ſöka genom allehanda konſtiga medel en erſättning för hwad naturen nekar dem, förſtöra ſig derigenom ſå mycket ſäkrare, och åſtadkomma ett ohjelpligt upphörande af all werkſamhetsförmåga. Om menniſkan i allmänhet hela liſwet igenom bör beflita ſig om måttlighet, ſå måſte hon på ålderdomen betrakta den ſom ſitt ſkyddshelgon; en gammal mage tål icke wid att dricka, en gammal kropp behöfwer mer hwila. Åldra minſt lämpar det ſig, att ålderdomen ännu hyſer kärlekstankar; — det finnes ingenting löjligare och tillika ſkadligare, än att en gammal man gifter ſig med en mycket ung qwinna.

Gamla perſoner fördraga rätt wäl wärme; de haſwa mera behof deraf än yngre, emedan blodets kraft, matſmält-

ningen och näringen, andningsprocessen icke mer äro så lifliga, utvecklar kroppen äfven mindre wärme, hwaraf mera sålebes måste tillbringas den utifrån, äfven derföre att gamla personer hwarken få eller i allmänhet kunna taga häftiga och starka rörelser. Men för dem är det ganska helsosamt att promenera i fria luften, sitta på soliga platser och förrätta lättare arbete.

Bruket af spirituösa drycker bör endast med måttlighet fortsättas på ålderdomen; men den, som icke är wan att bricka win, bör, sedan han blifwit gammal, icke mer börja dermed; i allmänhet måste man icke då företaga något nytt.

Bedagade personer äro ofta böjda för ett öfwerdrifwet medicinerande, för att sämedelst bortskaffa ålderdomens bräcklighéter; ifynnerhet äro de älskare af såkallade magstärkande medel. Derför bör man akta sig och heldre rådfråga läkaren; ofta ligger felet i lefnadssättet, och derföre är det ofta nog med att bortlägga wissa slags rätter. Köttmat paßar bäst för ålderdomen; vegetabilisk föda, som förorsakar wäder, är wid brist af tillbörlig rörelse aldraotjenligast.

Äldriga personers lefnadssätt bör wara enkelt, likasom barns. Gubben må icke eller mer wilja anstränga själen, ty ålderdomen är icke ämnad att skapa och framalstra, utan endast att fröjda sig öfwer hwad som under kraftfullare år blifwit skapadt och framalstradt. Sinnesrörelser och paßioner werka wid en framskriden ålder mera förstörande; sinneslugn är ålderdomens element.

Gamla personer lida ofta af olägenheter wid urineringen. Man bör derföre icke försumma att underrätta läkaren, i fall något sådant inträffar, ty ingenting är på ålderdomen smärtsammare än ett lidande af dylik beskaffenhet.

Andra Kapitlet.

Helsolära med afseende på könsförhållanden.

1. Om Mankönet.

Wid mognadsperiodens början utwecklar sig mannen till fullkomlighet; tillika med den då inträffande utwecklingen af könsdriften framspricka på hakan och andra kroppsdelar, som förut woro bara, här och stägg. Kroppen får ett fastare utseende, musklerna blifwa starkare utmärkta, i hela sin hållning antager han något bestämdt och säkert, ansigtsdragen erhålla mera uttryck, böjelsen för qwinnokönet wäckes, kroppens och själens krafter, yttra mera energi, o. s. w. Fortplantningsförmågan, som nu håller på att utwecklas, fordrar, liksom alla öfriga förmögenheter, en wiß tidrymd till sin fullkomliga utbildning. Om den manliga utwecklingen brådmognar, eller om fortplantningsämnet förspilles och wälluftens frukter i förtid plockas, blifwer af mannen ett swagt, kraftlöst mellanting mellan man och qwinna. Det fordras icke ringa själsstyrka att qwäfwa de begär, som uppkomma i anledning deraf, att könsorganernas utweckling egentligen försiggår under denna period och könsdelarne således äro i en förhöjd werksamhet, hwilken ännu mer fregras genom umgänge med qwinnokönet.

Föräldrar och uppfostrare böra bemöda sig om att barnen icke för tidigt blifwa bekanta med könshemligheterna och till sin skada i otid miſsbruka denna naturdrift. En för tidigt utöfwad könsdrift hämmar både kroppens och själens

utweckling: personer, som gjort sig skyldiga till denna förseelse, förbliswa i ett slags omoget tillstånd, i det de äro swaga, sjukliga, kleua till förståndet, bleka, magra, tidigt förlora håret och med hwarje dag bliswa swårare att återföra från lasten; de rysliga följderna häraf fortfara ända in i sednaste framtiden, äktenskapets behag förgiftas, i det missämja uppkommer mellan makar, en swag afkomma framföres, o. s. w. Men icke blott ett för tidigt umgänge med det andra könet bör undwikas, utan äfwen hwarje annat wällustrus, som i mer eller mindre grad medför samma följder och dels genom inbillningskraftens retelse orsakar könsfädens owillkorliga utgjutning och dels försätter hela nervsystemet i en skakande, högst angripande spänning. Högst skadligt werkar i detta afseende läsning af lättsinniga romaner, betraktande af wällustiga målningar, hwaraf inbillningen efter hand så retas, att andra föremål på den icke mer göra något intryck, de wällustiga bilderna åter framställa sig i drömmen, störa sömnen och matsmältningen, samt förorsaka, till följe af en bristfällig kroppens näring, magerhet och en allmän trötthet och swaghet.

Farligare för helsan, än det för tidiga eller omättliga umgänget med det andra könet, är sjelfbefläckelsen (onani), d. w. s. könsdelarnes retande med egna händer eller någon annan owanständig beröring. Följderna af denna last äro, enligt gjorda iakttagelser, werkligen rysliga: krafterna förloras, kroppen utmerglas, ansigtet bliswer blekt och minnet förswinner, en beständig kyla anfaller lemmarna; sömen bliswer swag, rösten hes; hela kroppen förstöres i grund; och trögher, håglöshet, swaghet, bortträuande och ryggens bortwinande, yrsel, sinnesslapphet, swimmingar och kramp äro deß slutliga följder. Såsom ett exempel kan anföras, att en ung man om tjugutre år, genom ofta förnyad onani, slutligen så förderfwat sin helsa, att han öfwerfallits af fallan-

defect (epilepsi), hwilken insamm sig så ofta han om natten beswärades af en pollution. Då han ändtligen upphörde med sin last, försvunno pollutionerna i följd af en ändamålsenlig medicinsk behandling; han lefde åter upp och blef kraftfullare. Han återföll likwäl i lasten, och epilepsien insamm sig efter hwarje sjelfbefläckelse, till deß han slutligen en morgon fanns död i sin kammare.

Onanien, hwartill elakt exempel, en i förtid wäckt könsdrift eller tillfälliga retelser, såsom ridning, liggande i mjuka, warma sängkläder m. m. gifwa första anledningen, är i synnerhet skadlig deröfre att den är en naturstridig wåldsam retelse, som länge måste fortsättas, innan sädesutgjutningen följer, och sålunda fordrar mycket större ansträngning af könsorganerna, hwarunder utbildningen äfwen stegras till sin höjd; widare emedan man alltid dertill äger tillfälle och den upphörligt tilltagande swagheten så stegrar könsdelarnes känsligbet, att af den ringaste föranledning en owilkorlig sädesutgjutning inträffar; emedan böjelsen för det andra könet derigenom nästan undertryckes och hwarje tanka i detta hänseende stadnar inom och riktas på den brottslige sjelf. Den på onanien begifne isoleras widare derigenom inom sig och dragés från umgänget, då samlaget deremot närmar honom till menniskor och sliter honom lös från enskligheten. Onanisten blifwer efter hand folkskygg, girig, lastbar och till en wiß grad förryckt, då samlaget snarare leder till hjertats förädling, till moralisk förbättring och till mera deltagande för medmenniskors öde.

Den olycklige, som öfwerlemnar sig åt denna last, inser ty wärr alltför sent de olyckliga följderna deraf. — Men äfwen nu är räddning möjlig, och det så djupt i organismen grundade onda kan läkas, om den sjuke anförtror sig åt en läkares wård och troget följer hans dietetiska föreskrifter,

under undwikande af lastens fortsättande. Detta swåra prof skall ock lyckas honom, om läkaren, som wän, med allwar och enligt egen öfwertygelse ingifwer honom ett wälgrundadt hopp om tillfrisknig.

De godkändaste medel, hwarigenom man kan **undwika** och **upphöra** med onanien äro i synnerhet följande: 1:o Onaniten bör **undfly ensamheten**, genom hwilken begäret får kraft att ånyo besegra honom; och har detta en gång skett, så kostar det så mycket mera möda att åter kämpa dercmot. 2:o Han bör **lefwa måttligt** och undwika njutningen af närande, mycket blodbildande och retande ämnen, såsom mycket kött, ägg, choklad, win, kryddor o. s. w. 3:o Han bör **dagligen taga sig stark motion**, för att uttröta sig, hwarigenom kroppens wätskor och krafter behörigt bearbetas och retelserna afledas från könsdelarne; han bör genom arbete söka flytta sig från sin onda wanas frestelser; han bör sysselsätta själen med allwarsamma ämnen, som afhålla henne från sinnlighet. 4:o Han bör **wänja sig att stiga upp tidigt**, ty liggandet i warma sängkläder, i synnerhet om morgonen, är en farlig frestelse till onani, emedan kroppen derigenom upphetsas och förwekligas. Bäst är att helt och hållet undwika dunbäddar och heldre sofwa helt enkelt på en madraß och under ett lätt ylletäcke. 5:o Han bör **undwika allt**, som **kan reta fantasien** och förleda den till wällust. Dit höra lättsinniga samtal och förfinad wällustig lektyr, wisa slag af dans o. s. w. 6:o Han bör **wara på sin wakt mot swårmodighet**, en furie, som gerna förföljer honom. Denna swårmodighet predikar wäl beständigt för honom, att hans glädje är borta, att hans framtid skall blifwa en framtid af sorg och bedröfwelse, men endast fortfarande i synden kommer syndaren att förtwifla. Den som med kraft bryter lastens bojor och åter beträder dygdens wägar, har åtminstone glädjen af för-

bättring; och om han också för alltid måste sakna den högsta och renaste timliga glädje, fadersglädjen, så återstår dock ännu för honom mycket annat att eftersträfwa, t. ex. glädjen af embetsförtroenden af wälgörenhet, känslan af återwunnen helsa.

För att så mycket möjligt är, förekomma allt, som kan gifwa anledning till denna last, bör man redan tidigt hafwa ett uppmärksamt öga på barnen och derwid iakttaga följande föreskrifter: 1:o Man bör söka att hålla barnen i beständig werksamhet, ty owerksamhet är en hufwudanledning till onani. Med rätta rekommenderar Salzman kroppsligt arbete, emedan detta tillika tröttar kroppen, så att, när barnet lägger sig, det genast faller i sömn. 2:o Man må aldrig låta barnen sakna uppsigt, hwarken wid deras lekar eller arbeten. Ett enda affigtslöst eller sjelfswåldigt widrörande, ett enda fräckt skämt kan med ens förstämma det oskyldiga barnets sinne. Denna uppsigt måste likwäl ske utan att barnen märka det, emedan de eljest wänjas till hyckleri. 3:o Man bör wänja barnen att stiga upp tidigt, emedan ett längre wistande i sängen, på sätt i det föregående är wisadt, är ganska farlig för deras oskuld; ett barn bör icke länge ligga waket i sängen, utan genast uppstiga så snart det waknar. 4:o Man bör wänja barnen wid enkel föda. Konstlad och alltför närande mat, utom att den förökar ungdomens behof och är fröet till mångahanda sjukdomar, uppwäcker dessutom böjelse till onani. Barns dagliga dryck måste wara watten. 5:o Man bör bewara barnen från farligt umgånge och farlig lektyr. I afseende på umgänget måste man alltifrån barnens födelse wara noga uppmärksam på de personer, som ofta nalkas dem. I fällskap med andra barn lemne man aldrig barnet utan noggrann uppsigt. Man bör förwissa sig om den lärares moralitet, åt hwilken man anförtror sitt barn. Föräldrarnes umgänge

sinsemellan får aldrig wara anstötligt för barnet; gränsen mellan uttrycken af kärlek och wällust är fin, och får i barnets närwaro aldrig öfwerskridas. Allt twetydigt och lättfärdigt skämt bör i barnens närwaro undwikas. Hwarje bok, som lemnas i händerna på ungdomen bör med största forgfällighet utwäljas. Romaner, sådana de wanligen äro, få aldrig komma i händerna på barnen. 6:o Man bewake alltid barnen i deras ensamhet. Man bör ofta och owäntadt gå in i det rum, i hwilket de leka eller arbeta, och detta alltid under någon förewändning, samt då noga observera, om de blifwa förlägna af öfwerraskningen. Man bör hafwa ett noga öga på hemliga hus eller afträden, man tillåte aldrig, att ett barn länge qwardröjer der, och anmärke noga, huru många gånger om dagen det besöker detta ställe. 7:o Man söke tillfälle att i tid warna barnen för att skada Könsdelarna. Att direkte warna dem för onani, utan att med säkerhet weta, att de äro smittade deraf, synes wara farligt; ty derigenom lär man dem att känna synden och uppwäcker hos dem begäret att utöfwa den. Förnuftiga och omtänksamma lärare skola lätt uppfinna bästa sättet att gifwa förenämnde warning. Om barnet t. ex. har händerna i byxorna eller lutar sig med nedre delen af lifwet starkt emot något, så är strax ett tillfälle, som kan begagnas.

För att förekomma ett i sina följder med onanien nära sammanhängande ondt, en owilkorlig sädesutgjutning under sömnen, bör man, utom hwad ofwan blifwit föreskrifwet för att undwika onanien, icke äta för sent på aftonen; bäst är att, då man går till sängs, dricka ett glas kallt watten; man bör undwika att ligga på ryggen, i synnerhet mot morgonen, äfwensom att efter uppwaknandet insomna ånyo, emedan denna tid är den wanligaste för sådа-

na uttömningar. Mycket ridande, sittande på mjuka bynor och soffor, för mycket sittande i allmänhet, sent nattarbete och trånga benkläder äro äfven skadliga inflytelser, för hvilka man bör akta sig. — Könsdelarne kunna i någon mån stärkas och deras alltför stora retlighet nedstämmas genom twättande med kallt watten och genom badande i öppna sjön.

2. Om Äktenskapet.

Det heliga bandet mellan man och qwinna kan för båda bliswa en himmel, men äfwen ett helwete. Ordspråket säger wißerligen: "Äktenskapen afslutas i himmelen", men icke sällan genomlefwas de i helwetet. Wår uppgift är att här betrakta huru widt äkta ståndet inwerkar på menniskornas kroppsliga wäl. Det är en erkänd sak, att gifta personer lefwa längre än ogifta. Den äktenskapliga sammanlefnaden för̈er det med sig, att menniskan gemenligen lefwer mera regelbundet; hemmet är hennes werld, familjen grunden och målet för hennes lycka. Det christliga äktenskapets höga företräde består just deri, att det binder husets bestånd wid twänne makar. En god, fullständig uppfostran är endast möjlig inom det christliga äktenskapet, och derföre grundar sig den christliga statens, den stora familjens bestånd på goda äktenskap.

Ehuru könsdriftens naturliga waknande, som hos båda könen beror på könsdelarnes naturliga och fullständiga utbildning i allmänhet, kan antagas infalla wid 15:de året, är det ingalunda gifwet, att redan då skall göras bruk der-

af. För att wara fullt mogen för äktenskapet, kan man i allmänhet antaga, att mannen ej bör wara under tjugufyra år, qwinnan bör alltid wara minst fem år yngre. Är hon lika med honom i ålder, eller, hwad som är ännu sämre, äldre än han, förlorar hon alltför snart sina behag, hwarigenom mannens tillgifwenhet sämedelst kan förswinna. Man bör se till att icke alltför unga personer träda i äktenskap. Det är werkligen onaturligt att låta en ung man af åderton till nitton år äkta en flicka af femton till sexton år. Hurudana barn kan man wänta af ett sådant äktenskap? Äfwen är det en känd sak, att mödrar af så späd ålder ofta med swårighet eller alldeles icke kunna uthärda de häftiga förändringar i kroppen, som äro en följd af hafwande tillståndet, nedkomsten, mjölkbildningen och digifningen. Derifrån härleder sig så mången ung moders hastiga förbleknande och aftynande, i synnerhet i städerna, der ett mera stillasittande lif föres, och bland obemedlade föräldrars döttrar, hwilka måste arbeta sig fram genom hunger och bekymmer; derifrån så mången twinsot efter nedkomsten, så mången swaghet i de af nedkomsten angripna delarne, så mången förstämning i nervsystemet och andra lidanden.

För flickor är det för tidiga inträdet i äkta ståndet alltid skadligare än för unga män, men likaså äfwen det alltför sena, och derföre är det en ingalunda lätt sak att finna rätta tiden, då en flicka bör bortgiftas; ty ingen will gerna bliswa en gammal jungfru. Det för sena äktenskapet för qwinnor åstadkommer swåra nedkomster och barnsängar, såwida de icke helt och hållet utebliswa. En för ung moder skall deremot i allmänhet föda swaga och eländiga barn.

Sjuka och swaga personer borde i allmänhet icke gifta sig; ty alltför ofta finna wi, att efter ingånget äktenskap sjukdomar öka sig, eller att slumrande sjukdomsanlag häftigt

frambryta. Detta är en så mycket wigtigare omständighet, som många sjukdomar fortplantas från föräldrarna på barnen, såsom lungsot, skrofler, reformar, gikt, hemorrhoider, kräfta, nerv- och själssjukdomar. Såsom undantag från denna regel kunna wisserligen gifwas fall, då sjukliga personer efter ingånget äktenskap wunnit en bättre helsa; hwarföre man alltid bör rådföra sig med en läkare, innan en sjuklig och swag person tager det wigtiga steget.

Äfwen måste här widröras de menliga följderna deraf, att familjer alltid gifta sig endast inom sig sjelfwa. Häraf uppstår ett swagt slägte, utweckla sig ärftliga sjukdomar, hwilka derefter fortplantas, tills åter nytt blod kommer i familjen.

Blott inom äktenskapet, så will lagen, bör samlag öfwas; men ingen lag efterlefwes fullkomligt, så mycket mindre denna, som ej är en naturlag, utan en positif lag. Umgänget könen emellan utom äktenskapet har i synnerhet i stora städer öfwergått till en allmän plägsed; ja flere regeringar hafwa funnit sig föranlåtna att lagligen stydda eller åtminstone tolerera ett ondt, som, grundadt i naturdrift, är för mäktigt att kunna utrotas. Utan att anse samlaget utom äktenskapet för en onaturlig handling, finna wi dock flera grundade skäl att ej kunna tillstyrka det. Bland deßa synes det wigtigast, att, wid umgänget utom äktenskapet, eller åtminstone med allmänna gladjeflickor, kärleken förlorar sin egentliga betydelse och nedsjunker till blott fysisk, att icke säga djurisk drift. Deraf härleder sig, att wällustingen, om han af någon anledning beslutar sig att ingå i äktenskap, sällan eller aldrig blir lycklig, emedan han, såsom wan wid ombyte af föremål, snart känner äckel wid det dagligt enahanda. Men icke hwar och en, som utom äktenskapet plägat könsumgänge med qwinner, är en werklig utsväfware.

Dock hwilken kan, om han en gång fattat smak för sådana nöjen, wara säker för att han icke går längre, att icke småningom det högre moraliska begreppet om kärlek slocknar och att han icke slutligen blir en werklig slaf af sina begär! Bäst och säkraft är derföre alltid att undwika det första steget, som ofelbart leder till flera, om ej förnuftet segrar öfwer paßionen.

Det andra skälet mot könsumgänget utom äktenskapet är könsdelarnes förswagande. Med en omättlig njutning kan wißerligen en dylik olycka uppkomma äfwen inom äktenskapet, men kroppens krafter lida helt olika af samlag med en och samma person, som man af hjertat älskar, och en allmän glädjeflicka. Den förra röfwar ej hälften så mycket kraft som den sednare; det synes som om den ädlare kärleken åtföljdes af ett ömsesidigt meddelande, en gemensam förlust, men en motswarande ömsesidig förstärkning.

Faran för smittosamma sjukdomar å könsdelarne borde affräcka en hwar från olofligt beblandelse eller åtminstone uppfordra till största försigtighet. Dock bör man aldrig göra sig den galna inbillningen att genom några slags försigtighetsmått och konstiga tillställningar undgå att blifwa smittad; alla sådana försök duga till ingenting eller äro åtminstone alltid osäkra. Att ej blifwa smittad borde åtminstone för gifta wara tillräckligt skäl att afhålla sig från olofligt könsumgänge. Den öfwerträdelse härutinnan, hwartill gifta män ej sällan göra sig skyldiga, har bragt olycka öfwer mången familj. Smittor uppkomma wid sådana tillfällen, hwilka öfwerflyttas på hustrun, och den hjelp, som sökes, kommer oftast för sent, åtminstone för att alldeles återfå den förlorade helsan.

Samlaget, churu en naturlig function, är dock alldeles icke ett oeftergifligt behof, hwars försummade tillfredsställande är skadligt för helsan. Hos män är det en sällsynt

händelse, att fullkomlig kyskhet skadligt inverkar på helsan, och den, som är uti detta sällsynta läge, bör ställa så, att han kan gifta sig. Qwinnan är mera än mannen utsatt för olägenheter i detta afseende, emedan hon af naturen är mera bestämd för produktion, och icke blott hennes kropp, men äfwen hennes lynne lider skada deraf och förstöres. Sådana olägenheter yttra sig hos flickor genom en wiß ledsnad wid lifwet och längtan efter döden. För alla unga qwinnors wäl wore derföre önskwärdt, att de utrusta sig med företräden, som kunna fängsla mäns hjertan; ty först genom äktenskapet uppnår qwinnan sin bestämmelse i lifwet.

Emedan menniskan af naturen har det företrädet framför djuret, att hennes afelseförmåga ej blott tillhör en wiß period af året, utan är beständigt lika, uppfordras hon af förnuftet att icke mißbruka sin fortplantningsförmåga, utan att spara den, liksom sina öfriga krafter. Ingenting är för kropp och själ så förderfligt, som förspillning af kroppskraften. I det föregående är talat om sjelfbefläckelsen och deß följder. Men äfwen det naturliga tillfredsställandet af könsdriften, om det sker för ofta, försvagar och förstör; ett wißt lagom är derföre högst nödwändigt. Detta lagom låter ej bestämma sig på samma sätt, allt beror här af en starkare eller swagare kroppskonstitution; dock torde man kunna antaga, att ett samlag hwar åttonde dag för en frisk och stark kropp ej är för mycket. I allmänhet bör gälla såsom regel, att den sanna och oförderfwade känslan af naturligt behof och mättning bör i detta afseende alltid rådfrågas. Nygifta warnas för ett för ofta upprepadt njutande af samlag, hwartill de merändels äro böjda; detsamma gäller om dem, som hafwa hwad man kallar swagt bröst, äfwensom hypokondrister, stenpatienter och flere andra, hos hwilka man träffar en sjukligt förökad könsdrift. Qwinnan lider lika mycket af

täta samlag, som mannen. I sonnerhet skadligt för qwinnans helsa är det, om hon redan under digifningen åter blir hafwande; hon borde derföre under denna tid helt och hållet undwika samlag. Enligt naturens wilja, borde också samlagen inställas, sedan qwinnan blifwit hafwande. Att de undwikas under reningsperioderna, förstås af sig sjelft.

Samlaget måste, om det skall uppfylla sitt syfte, wara lifligt och kraftigt, och derföre förliggå på en tid och under omständigheter, som äro gynnsamma. Läkare äro af olika mening, om samlaget bör äga rum om aftonen eller på morgonen. Wisserligen äro kroppens krafter störst om morgonen, emedan de hafwa hwilat hela natten; men som å andra sidan mennisknns retbarhet då också är mycket större, så kunna de, genom den häftiga ansträngningen wid samlaget, öfwermättan uttömmas, hufwudwärk, sömnsjuka, o. s. w. uppkomma. Den regeln att endast pläga samlag, när werkligt sädesöfwerflöd är för handen, får äfwen i detta hänseende icke glömmas; och det skall då i allmänhet wara temmeligen likgiltigt, hwilken tid af dygnet egnas derät. Alla läkare äro emellertid ense derom, att samlaget ej bör plägas på fastande mage, likasom det i allmänhet är skadligt om magen är fullproppad med mat och dryck. Deraf samlagets skadlighet efter middagsmåltiden. Man bör pläga samlag endast när sinnet är alldeles sorgfritt, och då man känner sig fullkomligt wälmående. Själen bör wid samlaget ej hafwa sinne för nägonting annat än njutningen. Föräldrarnes besinnande och sinnesstämning wid samlaget är af det wäsentligaste inflytande på det blifwande fostret, hwilket man finner af sjukdomars ärftlighet m. m. Ofruktsamhet kan ofta komma endast derigenom att makarne icke stå i ett rent och harmoniskt förhållande till hwarandra, hwarföre man ofta ser fruktsamhet inträffa uti ett nytt äktenskap, då de föregående upplöses genom skilsmässa eller döden. Denna

närwaro eller brist på innerlig kärlek mellan föräldrarne är också af största inflytande på den blifwande afkommans karakter. Häraf, som af mycket annat, bör man inse hurn i högsta grad wigtigt det är att icke förhasta sig wid walet af maka, utan att man bör wäl och noga känna hwarandra, och aldrig följa lockelsen af ett kärleksrus, hwilket så ofta uppkommer af slumpen, utan att det lugna omdömet derwid får någon röst.

Man bör undwika samlaget, då en eller annan kroppsdel är på något sätt sjuk, antingen denna sjukdom är i sin början, fortgång eller aftagande, ty dels är det af wigt, att kroppen under ett sådant tillstånd icke beröswas en wätska, som utgör en del af deß kraft, och dels har sjukdomen, såsom ofwan är nämndt, det mest afgjorda inflytande på det aflade fostret. Sjukdomar fortplantas från föräldrar på barn, hwarföre det är oändligt wigtigt för barnet, att man har fullkomlig helsa, kraft och styrka i det ögonblick, då grunden för deß tillwarelse lägges. Säden är ett af de wigtigaste rete- och stärkemedel för mannens kropp, och detta är i sommarbet händelsen, när någon sjukdom äger rum; naturen sönes företrädeswis betjena sig af den, för att återställa krafternas förlorade jemnwigt. Om man nu genom samlag på en så otjenlig tid tillintetgör detta behöfwande hos naturen, och ännu mera utrömmer kroppens krafter, så måste sjukdomen derigenom förwärras och illamåendet öfwergå till werklig sjukdom. Utöfwar man samlaget nyß efter eller under förbättringen, så äro följderna deraf icke mindre skadliga, och de swåraste recidiver uppkomma.

Slutligen bör man undwika att förtära wißa medikamenter och födoämnen, som efter den wanliga tron skola befordra könsdriften och öka förmågan till samlag. Det faller af sig sjelft, att botemedlen mot oförmögenhet till samlag ide kunna ligga i medicamenter, som blott uppreta könsor

ganernas nerver och blodkärl, utan endaſt i ſådana, ſom befordra beredningen och afſöndringen af en god ſäd, hwilket är det enda retmedel, genom hwilket könsdelarne få ſättas i werkſamhet, ſamt att man öfwerhufwud måſte aflägsna de orſaker, ſom hämma och ſtöra könsförrättningarne, för hwilket ändamål man alltid bör rådfråga en läkare.

3. Om Qwinnokönet.

Om qwinnan af naturen ſaknar mannens större, utåt gående kraft, ſå har hon i ſtället erhållit ett rikare mått af inåt wänd werkſamhet. I flera afſeenden eger qwinnan mycken ſtyrka, t. ex. i tålamod och ihärdighet att utſtå mödor ſamt kropps- och ſjälslidanden, i beſlutſamhet, och ofta öfwerträffar hon mannen häruti. På denna intenſiva kraft, förenad med ett ganſka retligt nerw-ſyſtem, och den derifrån utgående milda ſinnesſtämningen hwilar den qwinliga karakteren: mildhet och fördragſamhet, en innerlig, djup känſla med benägenhet till ſwärmeri och ytterlighet i glädje och ſmärta; liflig fantaſi, ſtilla, huslig werkſamhet med en egen drift att ordna, widmakthålla och föröka, en utmärkt känſla för det anſtändiga, en hög grad af religioſitet, kärlek och ömhet för barn, men ock, till följe af hennes ſtora retlighet och lifliga inbillning, en böjelſe för gränslös afundſjuka, fåfänga, hämndgirighet och grymhet.

Den börjande mognadsperioden tillkännager ſig ſå wäl hos qwinnan, ſom hos mannen, genom en ſynbar förändring i karakter och kroppsbildning. Flickans känſlor bliſwa mildare,

och wekare, hennes själ känner mera deltagande för andras öde, hela hennes wäsende blifwer eftergifwande, och hon beherrskas af en hemlig längtan. Hennes kropp erhåller mera rundning, det platta bröstet höjer sig och blifwer fylligare, månadsreningen infinner sig, o. s. w. Under deßa förberedelser utwecklas den allsmäktiga kärleken.

Då qwinnokroppen, i anseende till deß swagare byggnad, lättare än mannens kan störas i sin utbildning, så borde redan från spädaste barndomen en ännu forgfälligare uppmärksamhet egnas åt flickornas fysiska uppfostran. Redan hos barnet bör man se till, att underlifwet på intet sätt tryckes eller insnöres, ty af deß friskhet och naturliga form beror i alla framtida förhållanden jungfruns och makans wälbefinnande. Redan i denna period måste huden öfwer hela kroppen skyddas för förkylningar, orenlighet, stark swettning, och förslappning. I synnerhet nödwändig är en forgfällig, ofta förnyad twättning af födslodelarne, emedan swett och annan orenlighet lätt göra dem sårige och reta barnet att rifwa och skubba sig, hwilket icke sällan kan gifwa anledning till sjelfbefläckelse. Retande drycker, kaffe och the bör man undwika att gifwa dem, ty derigenom förorsakas muskel- och nerosswaghet, hwilka[7] medwerka till skrofulers och engelska sjukans uppkomst, och wid pubertetsperioden förorsaka oordentligheter i reningen, kramp, m. fl. sjukdomar, hwilka förhindra ett naturligt förlopp wid afelsen och förlossningen. Ju mer flickan nalkas reningsperioden, desto forgfälligare wård behöfwer hon, desto mer försigtighet i rörelse och hwila, sysselsättningar och nöjen; hennes tillkommande wäl beror till större delen af en lycklig början i reningsproceßen. Nu inträffar wanligen äfwen en omstämning i sinnelaget, som yttrar sig i en öfwerdrifwen glädtighet eller melancholi o. s. w. Genom mißgynnande omstän-

digheter wid reningens inträdande och genom en förnunftig dietetisk behandling af kropp och själ, kunna dessa yttringar lätt blifwa beständiga och öfwergå i werklig sinnesrubbning, hwarföre det är af ytterstа wigt att söka förekomma och mota ett sådant ondt. Härtill gifwas många medel, såsom umgänget med mankönet, glädtigt eller allwarligt umgänge, musik, omwexlande läsning, rörelse i fria luften, försigtig dans m. m. Häftiga och ansträngande rörelser, missbruk af spirituosa, hetsiga drycker, förargelse, bekymmer, försträckelse werka i detta hänseende ytterst skadligt. Wid denna tidpunkt är det en wigtig omständighet, att man bewarar själens renhet hos de unga flickorna, att man icke uppfyller deras ut som mest spända fantasi med orena tankar och begär, wällustiga bilder o. s. w. samt afhåller dem från läsande af sådana romaner och böcker, hwilka rikta deras tankar på ämnen, som ännu böra wara för dem främmande.

Det händer ej sällan, att reningen wid sin första uppkomst inställer sig ordentligt, än för tidigt, än för sent, än i för liten, än i för stor mängd, stundom äfwen med kramp i underlifwet. Man måste likwäl framför allt akta sig att utan läkares tillstånd, tillgripa de så kallade drifwande medlen, såsom Valeriana, Chamomilla, Saffran, Canel, glödgadt win och dylikt, som blott skenbart och i första början synes hjelpa, men efterlemnar obehagliga följder. Bättre är att låta naturen sjelf werka, ty ofta förmår hon mera än alla huskurer. Då först när olägenheterna äro krampaktiga, eller eljest smärtsamma, och sedan man förgäfwes wäntat på hjelp af naturen, må man anlita läkaren om råd och hjelp.

Efter slutad rening befinner sig kroppen alltid i ett tillstånd af förhöjd retbarhet, som hos känsliga personer gifwer sig tillkänna genom elakt och ombytligt lynne och andra sinnesförstämningar; man måste då iakttaga mycken försigtig

het, då det icke genom förkylningar, stark upphetning, dans, ridande, ansträngt sjungande, springande, förargelse, o. s. w., verkningar måtte åbringas kroppen. Vrede och förskräckelse verka under denna period sonnerligen skadligt, i det de öfta helt och hållet hämma reningens gång och blifwa orsak till deß upphörande för alltid. I anseende till det nära sambandet mellan brösten och könsorganerna, är nödigt, att äfwen deßa under menstruationstiden noga bewaras mot kyla; och i allmänhet har man anmärkt, att brist på betäckning öfwer deßa delar bidragit till wißa sjukdomar, såsom forminskad eller förswårad mjölkafsöndring o. d.

Före 18:de—20:de året borde flickan, enligt naturens lag, icke träda i äktenskap, emedan derigenom hennes egen utbildning fördröjes, under det tillika den afsöda hon frambringar, måste blifwa mindre stark och wegen. Omständigheter, såsom klimat, lefnadssätt m. m. kunna wißerligen äfwen häruti tillåta undantag. Så t. ex. bidrager utan twifwel en finare uppfostran och en närande föda till manbarhetens påskyndande.

Med hafwande tillståndet inträffar en betydlig förändring, nästan en nytt lif i qwinnokroppen. Äfwen för detta tillstånd gäller den lagen, att afspaßad fri rörelse och njutande af frisk luft äro för menniskokroppen helsosamma. Men underlåtenheten att ställa sig denna lag till efterrättelse är just det wanliga fel, som fruar begå emot sig sjelfwa och det foster de bära i sitt lif. Wi finna, att qwinnorna bland landtfolket, rasta och utan att beswäras af några betydande olägenheter, genomgå detta tillstånd under förrättande af sina wanliga sysselsättningar, och att de utan plågor öfwerstå födselarbetet, då stadskon, sjuk och nerswag af brist på rörelse och frisk luft, klagar öfwer tusende krämpor, och med ängslig oro motser en pinsam förlossning. Åkande, ridande och dylika starkare rörelser, som icke tillhöra kroppens egna

werksamhet, äro lika litet tjenliga, som hoppande, lyftande af tunga bördor, stark dans o. s. w. Deremot är gång i fria luften och andra stilla omwerlande rörelser, under angenämt sällskap, högst wälgörande.

Under hafwande tillståndet bör man wara så enkel och naturlig i sitt lefnadssätt som möjligt. Här är derföre mer än någonsin bruket af hetsiga drycker, kaffe, likörer m. m. skadligt. Om snörlif i allmänhet äro skadliga, så blifwer det under detta tillstånd rent af en synd att bruka dem, emedan derigenom lätt tillfogas den ofödda warelsen ett lyte, som gör honom olycklig för hela sin blifwande framtida lefnad. Genom underlifwets starkare snörande förswagas deßutom bukmusklerna, och anledning gifwes till den så kallade hängbuken och fostrets deraf beroende falska läge, mißfall, pinsamma barnwärkar, swår förloßning, blodflöden, hårdheter i lifmodren, hwit fluß, o. d.

Bruket af åderlåtning under hafwande tillståndet är ett högst felaktigt ingrepp mot naturen. Man föreger, att det sker för att minska den alltför stora blodfullheten; men då, om någonsin, behöfwer qwinnan sina krafter, och deßutom är en sådan blodfullhet icke en följd af werkligt öfwerflöd på blod, utan af en oriktig lefnadsordning.

De smärre krämpor, såsom äckel, kräkning, förstoppning, tandwärk, hufwudwärk, hunger eller brist på appetit o. s. w., hwilka under första hälften af hafwande tillståndet wanligen inställa sig, förswinna derefter merändels af sig sielfwa utan läkares åtgärd. Häftigare sinnesrörelser, isynnerhet förskräckelse, wrede och sorg, werka ofta ett wåldsamt påskyndande af förloßningen, mißbildningar hos fostret, kramp, blodgång m. m. — De på hafwandes fötter ofta uppkommande blodåderbråcken (varices) minskas eller botas wanligen genom flitig rörelse, en lätt, men dock närande diet, lösare tillbindning af strumpeband, gördlar o. d. eller

om man härigenom icke lyckas hämma ådrornas utsvällande, så afhjelpes ofta det onda genom ett ljumt bad, anwändt 1 à 2 gånger i weckan. Men skulle äfwen detta icke göra tillfyllest, så måste benen lindas med linnebindlar eller snörstrumper, för att förekomma ådrornas bristning. Hafwande qwinnor få ofta ett hängande och slappt underlif, i hwilket fall man med gördlar måste understödja det och gifwa stadga åt de förslappade musklerna.

För att hastigt lindra smärtorna efter förloßningsarbetet samt äfwen för att påskynda detsamma, tillstyrkas ofta allehanda retande drycker, såsom af valeriana, chamomilla, meliße, fläder, kanel, blodrot, starkt kaffe, utan att man derwid gör nödigt afseende på barnaföderskans kroppsbyggnad, ålder, sjukdomsanlag o. m. s. Hwilka bedröfliga följder hafwe wi icke sett af deßa drycker, anwända på ett så oförståndigt sätt, och deremot, hurn mycket godt kan icke dermed af den kunnige läkaren uträttas, då de brukas i lagom portion och på lämplig tid. Innan man rådfrågat läkaren, är det derföre mest naturligt att endast anbefalla stillhet, tålamod och, såsom serstild diet, brödwatten, mjölk, watten och win, o. d. Lika oriktigt och farligt är att med krystningar understödja wärkarna, isynnerhet i början af förloßningsarbetet; deraf uppkomma ofta häftiga smärtor, blödningar och en derpå följande större slapphet och kraftlöshet. På sådant sätt uttömmas krafterna i förtid, så att födsloßtunden, då den inträffar, blifwer smärtsam och fördröjd.

Är förloßningen redan lyckligt öfwerstånden, så inträder för qwinnan ett nytt tillstånd, som småningom öfwergår till det normala helsotillståndet. I början är ingenting mer wälgörande än stillhet, munterhet och en enkel, lätt födande diet. Ett högst otjenligt bruk är det, att den förlösta qwinnan, första dagen efter förloßningen öfwerhopas af

en mängd besök, då hon så väl behöfde hwila och sömn, för att hämta sig efter de utmattande födslosmärtorna. Genom en twungen ansträngning att tala eller att röra sig och genom de besökandes prat, utdunstning, etc., plägas gwinnan och försättes uti ett feberaktigt, ängestfullt och öfwerretadt tillstånd till både kropp och själ, hwaraf ofta följden är blodgång, barnsängsfeber, inflammation i underlifwet o. d.

Rent af förkastligt är bruket att genom lavermedel framkalla den under de 4 à 5 första dagarne uteblifwande stolgången. Under denna period skadar icke stolgångens uteblifwande, och före femte dygnet lärer aldrig blifwa nödigt att konstigt befordra öppningen, och wanligen hjelper innan deß naturen sig själf, men skulle konstig hjelp erfordras, så är ett ljumt lawement af watten eller mjölk fullkomligen tillräckligt att, utan tillsats af något slags salt och retande medikamenter, befordra ändamålet.

För barnsängskwinnan äro, under de twå till tre första dagarne efter förlossningen, tunna soppor och godt bröd tillräcklig näring; sedermera behöfwes mera närande föda, såsom oxstek, fågel, ris och andra vegetabiliska ämnen, som icke åstadkomma wäder. Till dryck är mjölk, rent godt swagdricka, brödwatten med ägg-gula, okryddadt choklad o. d. bäst passande.

Under digifningstiden måste alla hetsiga drycker och kryddade rätter undwikas, äfwen bör modren sorgfälligt akta sig för häftiga sinnesrörelser. Men om det oaktadt sådant skulle inträffa, må man noga komma ihåg att icke strax derefter lägga barnet till bröstet. Af lätt begripliga skäl är det äfwen orimligt att under denna tid tillfredsställa könsdriften. Då reningen åter inställer sig eller om ny conception redan inträffat, måste digifningen upphöra, på det att kroppen icke onödigtwis måtte beröfwas sina krafter, hwilket naturligtwis

måste ske, om på en gång twänne hwarandra så nära beslägtade werksamheter bemäktiga sig menniskokroppen.

Reningens upphörande är en tidpunkt, som för somliga afslöper lätt och utan omständigheter, för andra åter beledsagas af en mängd krämpor och sjukdomar. En bestämd tid kan icke angifwas, då menstruationen upphörer; ty meränbels står det i bestämdt förhållande till deß tidigare eller sednare inträdande. Wanligtwis sker det mellan 40:de och 50:de året, och med detsamma upphör förmågan att föda barn. Innan kroppen hunnit wänja sig wid den nya ordningen, inträffa då en mängd krämper, såsom blödningar, stark hufwudwärk, oro, ledsnad, sömnlöshet, tandwärk, rosinflammationer, afmagring eller tillfetmande. Så snart deßa krämper taga öfwerhand och bliswa af allwarsammare slag, måste en högre konst anlitas, på det icke helsan må undergräfwas deraf. I dietetiskt hänseende bör qwinnan förhålla sig lika strängt i mat och dryck, som wid reningens inträdande. Intet öfwerflöd, ingen brist, inga hänförande passioner må tillåtas; deremot är jemn lindrig rörelse i fria luften, angenäm läsning, husliga göromål, musik m. m. högst wälgörande för sinnesstämningen och helsan i allmänhet. Man bör icke härwid, såsom wanligen brukas, tillgripa de wanliga blodutsömningarna, hwilka beröfwa kroppen deß krafter, utan att längre än för några dagar bota ett ondt, hwilket endast genom en inre medicinsk behandling och ordentlig diet kan grundligt botas.

Tredje Kapitlet.

Helsolära med afseende på särskilda lefnads-förhållanden.

1. Om medlen mot fetma.

Såsom ett wäsendtligt wilkor för menskliga gestaltens fulländade skönhet hos båda könen kan man anse en wiß grad af rundning hos de särskilta lemmarna i behörig proportion till hela gestalten, hwilket Fransmännen kalla embonpoint. I medelåldern plägar, enligt naturens gång, en större fetma inställa sig, hwilken hos många constitutioner och temperamenter, i många lefnadsförhållanden och stånd, isynnerhet hos fruntimmer, ofta äfwen börjar tidigare, och hwilken, om den icke är oproportionerlig, kan bestå utan skada för individens helsotillstånd och utan att förkorta hans lefnadslopp. Absolut fetma deremot minskar säkerligen sannolikheten af ett långt lif, emedan under deßa förhållanden de till lifwet nödwändiga organerna, likaledes genomträngda af fett, bliswa mycket störda i utöfwandet af sina functioner.

Om derföre hwar och en, utan afseende på de inwerkningar som fetma utöfwar på lifslängden, anser densamma för en börda i de wanliga göromålen och med begärlighet ser sig omkring efter medel att befria sig från densamma, samt ofta, hwilket isynnerhet är händelsen med fruntimmer, tillgriper otjenliga medel, hwilka, i stället för att uppfylla deß önskan och återställa den fordna behagliga, lätt rörliga gestalten, förstöra den blomstrande färgen och helsan; så tro

wi oß göra wåra läſare en tjenſt, i det wi härmedelſt wiſa dem den wäg, på hwilken de, ſå wäl till helſans, ſom den yttre geſtaltens fördel, kunna befria ſig från den öfwerdrifna och obehagliga corpulenſen.

Den ſom har anlag för fetma, ſkall, ſäger en gammal regel, hålla ſina ögon öppna och ſin mun tillſluten; eller med andra ord, han måſte wara mättlig ej mindre i ſömn, än i mat och dryck. Ty mycket ſoſwande, riklig näring och ett owerkſamt liſ äro tre huſwudſakliga ting, ſom utbilda de för handen warande anlagen. De medel, hwilka ſkola förekomma fetma eller minſka den, då den redan uppſtått, måſte följdes huſwudſakligen utgå från deßa tre agentier.

Den corpulente får endaſt ſoſwa helt litet, högſt 5—6 timmar, på en hård madraß och i ett, ſå mycket ſom möjligt, ſwalt rum. Mängden af näringsmedel, iſynnerhet de af flytande form, måſte förminſkas och ett ſträngt urwal ega rum i afſeende på deras närande egenſkap. Bäſt paßar ſig härtill den beſtämning af näringsmedlens qwantitet, hwilken wi förut antydt ſåſom den tjenligaſte för ſjukliga eller dem ſom föra ett ſtillaſittande lefnadsſätt, ſå wida perſonens individuella natur, hwilket genom noggrann obſerwation ſnart upptäckes, tillåter det.

Endaſt de flytande ämnena måſte minſkas till den möjligen ringaſte qwantitet, ſå att 16—20 uns för dagen äro tillräckliga. Dricka och öl, ſött win, färſkt orkött, mjölk, ſmör, ägg, ſocker äro ämnen, ſom bilda en betydlig mängd af fett. För corpulenta perſoner paßa, utom wegetabilier, bröd, frukter, fågel och fiſk. Af drycker och flytande näringsmedel äro lätta, ſura winer, grönt the och watten tjenligaſt. Kan man undwika att njuta win, ſkall planen kunna utföras med ſå mycket mer framgång.

Kroppsrörelſe är likwäl huſwudmedlet för minſkandet af kroppens fetma. Man måſte tidigt på morgonen börja der-

med, om sommaren klockan 5, och om wintern, så snart dagen inbryter. Ingen dag får gå förbi, på hwilken icke en rörelse i fria luften, än genom en flere timmars promenad, än genom en ridt eller gymnastik och någon kroppsöfning inomhus, såsom fäktning, frottering etc. omwerlat med hwarandra. Under tiden mellan de serskilta för rörelse bestämda timmarna är sysselsättning till kropp och själ framför allt nödig, emedan genom hwila och trögbet de genom kroppsöfningen åstadkomna och ordnade afsöndringarna lätt åter råka i stockning.

Af de inomhus wanliga kroppsöfningarne äro torra frotteringar att förebraga alla andra, och böra isynnerhet rekommenderas alla fruntimmer, som önska sin fetma förminskad. De måste då sjelfwa dagligen twå gånger i en half timmas tid frottera sin kropp lem för lem, isynnerhet ledtrakterna. De lyckliga följderna wisa sig i återställandet af en behaglig gestalt och i en wälgörande hudens förändring. Genom befordrandet af ett jemnt, normalt blodets omlopp förhöjes den ständiga absorberingen, afsöndringarna befordras tillräckligt och naturligt, och på detta sätt bortföres öfwerflödet af kött och fett. Till följe af denna minskning i ämnen inträder nu en förändring och förbättring i de serskilta delarnas form; genom rörelsen är nemligen den förminskade mängden fett, som qwarblifwit, fastare och jemnare fördelad, men hela kroppens muskler, hwilka hos korpulente, likson hos dem, som föra ett stillasittande lefnadssätt, äro gansta mjuka och slappa, hafwa å andra sidan wunnit en betydlig tillökning i storlek och styrka, hwarigenom hela gestalten erhåller mera symmetri.

Kroppsöfningarnas wälgörande inflytande på huden hafwa wi förut omnämnt.

Inga medicamenter äro för ifrågawarande ändamål så werksamma och så säkra, som de ofwannämnda för hela con-

ſtitutionen helſoſamma dietetiſka medel. Om ſådane medikamenter, ſom man ſtundom brukar mot ſetma, intagas i ſmå doſer, ſå ytra de näſtan alldeles ingen werkan på ſetman, men kunna genom ett längre bruk och i ſtörre doſer onekligen betydligt ſkada, om icke fullkomligt förſtöra helſan. Så werkar den af qwinnoſönet härtill begagnade ättikan eller andra ſyror ofta motſatſen, och, i ſtället för att förminſka corpulenſen, öka de det yttre omfånget, utom det att de tilliſa undergräfwa hela kroppens helſa. Häraf framſtår för alla corpulenta den praktiſka regeln, att ſträng måttlighet i ſömn, mat och dryck, jemte en anſträngande kropps- och ſjälswerkſamhet äro de enda ſäkra och oſkadliga medel, hwilka kunna ſå wäl förekomma, ſom minſka fetma, och hwilka ihärdigt anwända, icke behöfwa underſtödjas af några medikamenter.

2. Helſoreglor för dem, ſom lida af en öfwerdrifwen retlighet.

De ſå kallade choleriſka och nervöſa temperamenterna hänga, ſå wäl i hänſeende till de yttre ſymtomer, genom hwilka de gifwa ſig tillkänna, ſom äfwen i afſeende på de orſaker, ſom framkalla dem, ſå noga tillſammans med hwarandra, att wi i de fleſta fall träffa båda hos en och ſamma individ, och förden ſkull under rubriken öfwerdrifwen retlighet ſkola behandla dem gemenſamt.

Den gemenſamma grund, från hwilken en öfwerdrifwen retlighet merändels härleder ſig, bilda de mångfaldiga ſtörande, hwilka matſmältnings-organerna äro underkaſtade. För att förekomma och tillintetgöra följderna af denna ret-

lighet måste matsmältningsorganerna försättas och bibehållas i ett friskt tillstånd. Hjelpmedlen härför äro:

1) En noggrann diet. Näringsmedlen måste företrädeswis wara af animaliskt slag och lättsmälta. Förbenskull är färkött, färskt orkött och willbråd att rekommendera såsom tjenligt. Likwäl måste man wid njutningen deraf iakttaga måttlighet.

2) Långsamt ätande och behörigt söndertuggande af maten.

3) Noggrannt fullgörande af de i afhandlingen om rörelse gifna föreskrifterna.

4) Synnerligen nyttiga äro twagningar öfwer hela kroppen, under sommaren med kallt watten, eller genom badande i sjö eller flod, och om wintern med ljumt watten, hwarpå kroppen hastigt bör torkas med en grof handduk.

5) Ren luft. Patienten bör derföre undwika tätt befolkade städer och deras grannskap.

6) Måttlighet i sömn, tidigt gående till sängs och tidigt uppstigande.

7) Att hålla fötterna warma och hufwudet kallt.

8) Regelbundenhet i stoluttömningarna. Den sjuke bör hafwa öppning en gång om dagen, hwilket, om lefnadssättet är på ofwan föreskrifne sätt inrättadt, äfwen skall låta sig göra.

9) Mot de sura uppstigningarne, halsbränna, kan man i början, för att hastigt undanrödja denna olägenhet och understödja framgången af den dietetiska kuren, intaga något kolsyradt natron eller en större mängd kolsyradt magnesia, i nödfall pulveriserad krita, ett fräspulver eller ett glas selterswatten.

10) Likwäl får man wid nämnde symptom, liksom wid en wårdslöshad och allwarsam indigestion och härigenom sjukligt stämd retlighet, aldrig förgäta, att om äfwen

medikamenter för tillfället haft den lyckligaste werkan, endaſt de i 1—8 omnämnda helſoreglorna förmå frambringa tillfriſkning eller förbättring. Den ſom föraktar deßa reglor och blott ſöker ſin hjelp i medikamenter, ſkall ſnart finna ſig bedragen.

11) Vegetabiliſk föda måſte träda i ſtället för den animaliſka i alla de fall då man, efter njutningen af den ſednare, obſerverar en förwärring af alla plågor, och i ſynnerhet en ſtor nedſlagenhet i ſinnet.

3. Helſoreglor för Lungſigtige.

1) Förekommandet ſå wäl ſom botandet af denna för menniſkoſlägtet mer än peſten farliga ſjukdom, beror hufwudſakligen på bibehållandet och fullkommandet af hela kroppens energi. För att på förhand undanröja hwarje twifwel om möjligheten att bota lungſot, måſte wi förſäkra läſaren, att enligt de iakttagelſer, ſom dagligen bliſwit gjorda, i många fall den hos menniſkan ſjelf inneboende läkande kraften botat en utom ens wetſkap börjad, eller anad, ja till och med utbruten lungſot, och att de, hwilka redan ſynts utſedda till en tidig död, ännu njutit ett långt, från ſjukdomar fritt lif.

2) Den lungſigtiges diet måſte alltid wara närande och mild, kroppsrörelſen alltid wara af werkſam natur och ſke i fria luften, klädſeln wara jemnt warm och ſömnen behörigen aſpaßad.

3) Hwad ſärſkilt angår näringsmedlen, ſå ſkola de hufwudſakligen beſtå af or- och färkött, willbråd, oſtron, ägg, mjölk, wäl kokadt bröd och rent dricka; det ſednare är tjenligare än win. Har ſjukdomen redan börjat, ſå ſkall läkaren efter omſtändigheterna i hwarje ſerſkilt fall hafwa

att ordna dieten, som oföränderligt måste vara mycket närande och retande.

4) Daglig aktif rörelse är wid den för lungsot disponerades behandling ett oumbärligt dietetiskt medel. Om den helsosamma werkan af att rida har förut blifwit erkändt. Hwarje del af kroppen, i synnerhet armarna, axlarna och bröstet måste röras och öfwas, och förut anmärkta kroppsöfningar kunna till detta ändamål användas. De werka utwidgning af bröstet, hwilket hos dessa sjuka wanligtwis plägar wara utomordentligt smalt och platt och fördenskull icke litet bidrager till sjukdomens utwecklande. Ty det måste här äfwen anmärkas, att lungans omfång är beroende af brösts widd och att graden af kroppens nutrition till större delen qwantitatift bestämmes af lungans omfång. Som nemligen blodet, denna lifwet underhållande saft, icke förr kan genom circulationen öfwerföras till alla kroppens delar, än det fullkomnat sitt omlopp genom lungan, för att derstädes genom det inandade syret blifwa tjenligt för nutritionen, så är klart, att kroppen blott kan erhålla så mycket af denna lifwande saft, som lungans storlek tillåter. Derföre är äfwen den menniska, hwars bröst är höghwälfdt, d. w. s. af stort omfång, äfwen alltid den friskaste, och man har gjort den anmärkningen, att de djur, hwilka hafwa de bredaste bröst, wanligen hastigast blifwa feta, emedan de erhålla en större mängd af den närande saften.

5) För att widga bröstet, äro djupa andedrag, upprepade flere gånger om dagen, och det för flere år sedan af den engelske läkaren D:r Ramadge*) prisade inandandet af någon fördunstande kropp genom ett långt rör ändamålsen-

---

* Hans här åsyftade bok är äfwen öfwersatt på Swenska under titel: Ny och säker Läkemethod för Lungsot.

liga. I de fall, då, wid börjande hosta, lätta stickningar inställa sig i bröstet och lungan blir mycket känslig för wäderlekens inflytelser, rekommendera sig så beskaffade inandningar af warma wattenängor, hwartill, dock blott efter läkarens förordnande, en ringa qwantitet odörts-extract kan tillsättas, isynnerhet för att wid bröstets widgande tillika borttaga deß retlighet. Utom deßa båda nämnda medel äro widare högt, långsamt läsande, deklamerande serdeles nyttiga; dock bör man härwid noga iakttaga de förut meddelade försigtighetsreglor.

6) Dagliga twagningar af hela kroppen, i början med ljumt watten eller en blandning af watten och ättika, hwarpå man hastigt torkar sig med en grof handduk, är ett förträffligt medel att widmakthålla och stärka kroppens energi.

7) Ren, frisk luft, i synnerhet på högländta orter, hwilka äro skyddade för nordan- och östanwindarne, är för den för lungsot disponerade lika så tjenlig, som lågländta marsch-trakter skola wara nyttiga för den hos hwilken sjukdomen redan utbrutit.

8) Tobaksrökning bör icke tillåtas deßa sjuke.

4. Helsoreglor för Värde.

1) De måste, likſom hwar och en, som är mån om ſin helsas bibehållande, dagligen iakttaga trenne ting, nemligen: rörelse i fria luften, sträng måttlighet i afseende på näringsmedlen, hwilka böra wara mycket födande och lättsmälta, samt tillräcklig nattlig hwila.

2) Den wigtigaste omständigheten är rörelsen. Utan den förslappas beströmdt kroppen, blodets omlopp störes, nervstyrkan försmagas i allmänhet, matsmältnings-organernas för-

rättningar förfiggå oordentligt och hela organismen blir lätt ett rof för den ena eller andra chroniska sjukdomen. Förändrad eller nedtryckt sinnesstämning, sjuklig retlighet, tyngd i hufvudet och många andra symptomer, hwilka bota den med själsarbeten sig omättligt ansträngandes helsa, hafwa sitt ursprung från samma källa, och kunna, till och med genom en exempellös måttlighet, icke på minsta sätt undwikas.

3) Wi hafwa ofwanföre anmärkt den tid på dagen, då rörelsen är fördelaktigast samt huru länge densamma bör räcka. De derstädes rekommenderade reserna till fots passa företrädeswis för lärda. Detsamma gäller äfwen om ridа.

4) Gymnastiska kroppsöfningar, som kunna företagas inomhus, få aldrig försummas. Forntidens lärde blygdes derföre icke för bollspel, och, efter hwad wi läsa hos Plinius, begagnade till deras kropps stärkande öfningen att läsa högt och långsamt. Bacos råd, att wid studerande hwarje halftimme förändra kroppsställning, förtjenar behörigt afseende.

5) Studerkammaren får aldrig wara för warm. En wärme af 15—16° C. är ändamålsenligast, och, om man om wintern känner sig något frusen, så är det tjenligare att wärma sig genom gående fram och tillbaka i rummet eller genom någon annan activ rörelse, än att elda rummet.

6) Qwantiteten af näringsmedel måste wara liten och desamma lättsmälta, emedan härigenom ett temligen godt helsotillstånd och den nödiga klarheten hos själen kunna bibehållas wid det ansträngande och stillasittande lefnadssättet. Skulle man dock märka, att qwantiteten af näringsmedel är för ringa tilltagen, så att den icke tillräckligt understödjer utan twertom kroppskrafterna förswagas, så är det framför allt nödigt att öka den, så att kroppen blir fullkomligt tillfredsställd.

7) Den af djupt tänkande utmattade skall icke försöka att stärka sina krafter hwarken med win eller andra spirituösa. Nyttigare är att njuta ett rått ägg, hwars gula och hwita blifwit blandad med en theskeb sint win och något socker, samt hwila en half till en hel timme.

8) I afseende på sömn måste man städse erinra sig, att alla själsansträngningar på ett ganska eget wis uttömma kroppskrafterna, till hwilkas återlifwande naturen endast har gifwit oß sömnen. Likasom derföre en helsosam, uppfriskande sömn, minst 7—8 timmar lång, är ett wäsendtligt wilkor för den lärdes wälbefinnande, lika så säkert hämmar sig underlåtenhet i detta afseende icke endast genom förstöring af kroppens helsa, utan äfwen genom slöhet i själen.

9) Likaledes skadligt är arbetande långt in på natten, och den mening, som många hysa, att genom ett längre sofwande på morgonen ersätta den försummade sömnen före midnatt, är, såsom fullkomligt stridande mot naturlagarna, alldeles falsk. De, hwilka uppstiga mycket tidigt på morgonen, kunna utan skada för sin helsa sofwa något litet efter middagen.

10) Klädseln bör wara warm och begwäm, och i synnerhet bör man sorgfälligt se till att fötter och ben äro warma, hwilket redan Plutarch synnerligen rekommenderade sin tids lärde.

11) Man tillåte sig aldrig att läsa på fången eller under gående, emedan begge deßa wanor förstöra ögonen. Till deras widmakthållande bör man morgon och afton bada dem med icke för kallt watten, i det man några minuters tid tillräckligt fuktar de tillslutna ögonlocken.

12) Den, som är sysselsatt med arbeten, hwilka fordra ett djupt tänkande för längre tid, måste noga asse sömn, röreise och stötseln af sitt underlif, och han kan under den-

na tid hålla en mycket knapp diet, för att icke hindra själen i deß flygt. Det är i sanning märkwärdigt, att de flesta skapare af odödliga arbeten frambragt dem under torftiga yttre omständigheter; så t. ex. en Taßo, Cervantes, Milton, Kepler m. fl.